№26 (398) декабрь 2011–январь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Пусть счастье в новый год Дракон на крыльях принесёт!

Актуальная тема

Зажигаем с умом

КАКИЕ ОПАСНОСТИ ПОДЖИДАЮТ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ?

* **Приступ эпилепсии.** Елочные огоньки, которые мигают и с огромной скоростью меняют один цвет на другой, могут спровоцировать приступ у людей с фоточувствительной эпилепсией. Вредно это и для здоровых людей — может привести к головной боли. Огоньки должны не мигать, а просто светить.

* **Спазм сосудов.** Будете гулять в новогоднюю ночь? Не забудьте перчатки. На холоде в кистях рук возникает спазм сосудов, а затем и спазм сосудов сердца, что приводит к инфаркту миокарда. Особенно опасно ходить без перчаток мужчинам старше 40 лет.

* **Алкогольное отравление** лечится так же, как и любая интоксикация. Первым делом нужно обезвредить яд. Для этого подойдет рассол или сок квашеной капусты. Правда, они убирают дурноту лишь на короткое время. Более продолжительным действием обладают и ацетилсалициловая кислота вместе с витамином С. Они обезвреживают ацетальдегид и снимают головную боль спутницу интоксикации. Чтобы быстрее вывести яд из организма, выпейте в течение 1,5-2 часов не менее 2-2,5 литра воды.

* **Переедание.** Два самых простых варианта разгрузочного дня. Первый: 1,5 литра кефира (10 стаканов). Выпивать по стакану каждый час. Второй: сваренный без соли стакан риса разделите на 8 порций и ешьте каждые полтора часа плюс два литра воды.

* **Пищевое отравление.** Если появилось расстройство желудка, рвота, значит, у вас кишечная инфекция. Срочно вызовите врача. Нужно поторопиться, если эти симптомы есть у ребенка. До приезда врача поите малыша регидроном — препаратом, восстанавливающим водно-солевой баланс.

* **Изжога.** Она бывает, когда человек переел или съел много кислой пищи, продуктов, содержащих мяту или ментол. Чтобы нейтрализовать кислое содержимое желудка, выпейте молоко.

* **Острое воспаление поджелудочной железы.** Это заболевание как эпидемия проносится в первые дни после Нового года. Основные причины — алкоголь и жирная еда. Суть болезни в том, что поджелудочная железа начинает растворять саму себя и расположенные рядом органы. Если появилась боль в животе, немедленно вызывайте «скорую» и отправляйтесь в больницу.

Люльки для подкидышей уже есть на Кубани

Каждый год в России родители отказываются от 30-50 тысяч детей. В лучшем случае «кукушки» бросают младенцев в роддомах. В худшем — в мусорные баки.

В Краснодарском крае недавно решили поставить беби-боксы — контейнеры, в которых можно оставить младенца: в больницах Сочи, Краснодара, в Новороссийске на станции скорой медпомощи, в Армавирской детской клинике и в храме краевого центра.

В сочинском беби-боксе уже оставили первого подкидыша. Медсестры назвали спасенную девочку Алиной. Было около 11 часов вечера, когда в сочинском роддоме сработала сигнализация — специальное устройство. К монитору, подключенному к видеокамере детского ящика, сбежались едва ли не все сотрудники. На экране показался небольшой сверток, внутри лежал ребенок в цветастом чепчике, укутанный в светлую простыню. Голубоглазая девочка двух-трех недель от роду очень хотела кушать. Когда ей поднесли бутылочку с молоком, она жадно схватила соску. Подкидыша искупали, переодели и отправили на осмотр к педиатру. Обычный здоровый ребенок: вес — 3,5 кг, рост — 54 см. Сейчас новорожденная находится в детском отделении. Когда подготовят все документы, а на это уйдет около месяца, ее отправят в дом малютки. Врачи подозревают, что мать ребенка неместная — всех своих рожениц и их детей они знают наперечет. Хорошо, что эта женщина принесла младенца к медикам, а не бросила на улице. Но все же медики надеются, что подбрасывать детей в беби-бокс будут не очень часто.

Новости

В Санкт-Петербурге появился памятник в виде сигареты, на которой изображен знак «Стоп». Весит монумент 50 кг. Этот проект по замыслу создателей должен поддержать людей, которые решили отказаться от курения.

Ни диета, ни физические упражнения не увеличивают шанса прожить до ста лет. Американские ученые изучили 500 человек в возрасте от 95 до 109 лет и обнаружили, что прожившие долгую жизнь ели так же много, имели такие же вредные привычки, как и те, кто давно умер. Долгожителей защищала хорошая наследственность.

Ученые из Бразилии доказали, что чрезмерный прием пищи приводит к неконтролируемому потреблению пищи и, как следствие, к ожирению. А если много двигаться, можно не только сбросить вес, но и почувствовать сытость.

Французские ученые создали анальгетик из скорлупок виноградных улиток. Он снимает головные, менструальные, мышечные боли в полтора раза эффективнее, чем современные обезболивающие препараты, причем не вызывая побочных эффектов.

Австралийские медики провели испытания нового способа введения лекарств. Вместо таблеток и уколов лекарства наносят на кожу в виде аэрозоля, и они мгновенно впитываются, попадая в кровяное русло уже через минуту. Этот метод уже используется у женщин при климаксе.

Израильские онкологи пришли к выводу, что у пациентов, которым вводятся стволовые клетки, часто возникают множественные опухоли, в которых обнаруживаются клетки, полученные от доноров.

В Японии изобрели электронную ложку, которая говорит хозяину, сколько соли содержится в соусе или супе. Этой ложкой рекомендуется есть людям, страдающим от высокого кровяного давления, которым соль вредна, а также пожилым людям, утратившим чувство вкуса.

ЗА ПРАЗДНИКИ РОССИЯНЕ СЪЕДАЮТ 40-45 ТОНН ОЛИВЬЕ. ТАКОЕ КОЛИЧЕСТВО МОГЛИ БЫ ПЕРЕВЕЗТИ 5 «КАМАЗОВ».

Не навреди *Советы гепатолога*

Печень в праздники

КАК СБЕРЕЧЬ ПЕЧЕНЬ В ЧЕРЕДЕ НОВОГОДНИХ И РОЖДЕСТВЕНСКИХ ЗАСТОЛИЙ?

Не переедайте

Главный принцип: меньше жареного, жирного, острого, консервантов, ароматизаторов и искусственных красителей. В дни застолий печень и так испытывает нагрузку, помогая организму переварить и обезвредить непривычно большие объемы пищи. Ешьте больше фруктов, ягод и овощей.

Для кого алкоголь как бензин для костра

В дни праздников желательно пить как можно меньше алкоголя или не пить вовсе. Это время лучше использовать для отдыха на свежем воздухе. Если без алкоголя не обойтись, лучше выбирать некрепкие напитки — сухие вина. Но если у вас есть нарушения в работе печени, спиртное не рекомендуется ни при каких обстоятельствах. Например, при хронических вирусных гепатитах даже небольшая доза алкоголя подобна бензину, который плеснули в костер. Да и при жировом перерождении печени употребление спиртных напитков — главный фактор риска острого алкогольного гепатита. А употребление крепких алкогольных напитков с жирной пищей способно вызвать приступы холецистита и панкреатита. Это опасные для жизни состояния.

Вместо вина лучше пейте зеленый чай, свежемолотый кофе, какао, виноградный сок или немного грейпфрутового. В них много антиоксидантов, защищающих печень от вредных воздействий. Избегайте одновременного приема лекарств и алкоголя.

Не спешите сесть на диету

Жировое перерождение печени провоцирует не только ожирение, но и резкое похудение. Если после праздников сесть на голодную диету, клетки печени начинают усиленно накапливать жир. А это еще один шаг к жировой дистрофии печени. Поэтому худеть после праздников нужно крайне осторожно и плавно. Старайтесь приводить себя в форму за счет увеличения физической активности. За неделю можно избавляться не более чем от 500-700 граммов лишнего веса.

Если печеночные недуги обострились...

Если в череде праздников вы вели нездоровый образ жизни, появились слабость, разбитость, нарушился сон, появилось чувство дискомфорта в правом подребрье, желательно обследовать печень. Многие печеночные недуги на начальных стадиях могут никак не проявляться. Но когда они переходят к хронической форме, справиться с ними непросто.

Самым простым методом исследования печени является УЗИ. С его помощью можно увидеть увеличение печени в размерах, возникающее за счет накопления жира или из-за воспаления, вызванного вирусами, алкоголем и бесконтрольным приемом лекарств. Но одних данных УЗИ для постановки диагноза недостаточно. Важно сделать биохимический анализ крови и при необходимости определить антитела к вирусам гепатитов. Ведь вирусные гепатиты — самая частая причина поражения печени. При гепатите С может еще и нарушаться жировой обмен. Если в анализах будут изменения, может потребоваться безболезненное сканирование печени при помощи прибора «Фиброскан». Это исследование позволит судить о том, насколько изменена структура печени, и подобрать лечение.

Печень — мощный природный «фильтр» организма. Главное — не затруднять ее работу перееданием, бесконтрольным приемом медикаментов и алкоголем.

И. С. Серова, гепатолог, врач I категории

Ёшкин кот!

СОБУТЫЛЬНИК ПО ВЫЗОВУ

На Украине, в Днепродзержинске, открылось агентство для тех, кому не с кем сообразить на двоих. Телефон «горячей линии»(или «горячительной»?) всегда занят. Если клиент решил сообразить на двоих, то задушевный разговор за рюмочкой обойдется в переводе на наши деньги в 400 рублей. За исполнение песен или декламацию стихов потребуют еще 600 рублей. «Собутыльников» в агентстве хоть и немного, но все они образованные. Правила строгие: никакого интима и запоев! Главная задача службы — оказать клиенту моральную помощь.

ЧТОБЫ КОЛЕНКИ НЕ УШИБИТЬ...

В Австралии перед входами в кабаки стали делать специальные резиновые тротуары. Это предохранит от ссадин на ладонях, коленях и на носу перебравших и нетвердо стоящих на ногах клиентов, когда они падают. Теперь стало гораздо безопаснее выползать из кабаков. Специальное покрытие делают из переработанных шин.

Как понравиться Дракону?

* Перед Новым годом важно избегать любых споров и конфликтов.

* Обязательно поздравьте как можно больше родных, близких, знакомых в разных частях света. Чем шире география, тем богаче и разнообразнее будет ваша жизнь в новом году. Одним из главных богатств в 2012 году будут друзья, поэтому искренне пожелайте им успехов.

* В новом году доверяйте своей интуиции, изучайте языки, знакомьтесь с новыми людьми.

* Верующим людям надо обязательно посетить вечером 31 декабря новогодний молебен, поблагодарить Господа за прошедший год и помолиться о благополучии в будущем году. После этого можно сесть за праздничный стол.

В древности люди не болели раком

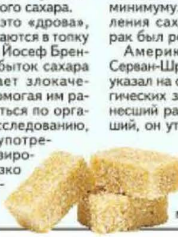
ПОТОМУ ЧТО ТОГДА НЕ БЫЛО САХАРА...

По мнению известного израильского онколога Йосефа Бреннера, больных раком стало больше, потому что люди много едят тростникового и свекловичного сахара.

Белый сахар — это «дрова», которые подбрасываются в топку ракового процесса. Йосеф Бреннер считает, что избыток сахара в пище подпитывает злокачественные клетки, помогая им расти и распространяться по организму. Согласно исследованию, при ежедневном употреблении сладких газированных напитков резко возрастает риск развития рака поджелудочной железы.

Рекомендуется всем, в чьих семьях были случаи онкологических заболеваний, свести потребление сахара в своем рационе к минимуму. Не случайно до появления сахара в рационе людей рак был редким заболеванием.

Американский врач Дэвид Серван-Шрайбер одним из первых указал на связь стресса и онкологических заболеваний. Сам перенесший рак мозга и выздоровевший, он утверждает, что стрессовые гормоны играют немалую роль в зарождении опухоли и распространении раковых клеток по всему организму.



Думай, думай

Что пить будем?

ЕСЛИ ВЫ НЕ СОВСЕМ ЗДОРОВЫ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫПИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК, ВСПОМНИТЕ, О ЧЕМ ЗДЕСЬ НАПИСАНО.

Шампанское

Польза. Крепость шампанского составляет около 12°. Если не злоупотреблять им, шампанское не вызовет наутро головной боли. Шампанское способно улучшить пищеварение, помочь справиться со стрессом, понизить уровень холестерина в крови. **Вред.** Шампанское нельзя употреблять на голодный желудок, иначе оно будет раздражать пищеварительный тракт и повысит кислотность. Поэтому этот напиток не рекомендуется людям, страдающим желудочно-кишечными заболеваниями.

Вино

Польза. Если употреблять в разумных количествах, то вино может защитить от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Благодаря содержащемуся в нем танину, вино предохраняет от инфекционных заболеваний, и не только от гриппа. Оно положительно влияет на потенцию. **Вред.** Вино не стоит пить людям, больным диабетом, и женщинам, у которых уже обнаружен рак молочных желез, — в этом случае вино может подстегнуть развитие заболеваний. У некоторых вино провоцирует приступ мигрени.

Водка

Польза. На основе водки готовят наружные и внутренние средства от многих заболеваний. Водка хорошо дезинфицирует раны. Но... **Вред.** Водка гораздо чаще прочих алкогольных напитков становится причиной алкогольной зависимости. Особенно часто страдают от водки печень и сердце. Водка — причина импотенции и алкогольных отравлений, нередко с летальным исходом. Плохо влияет она на психику. Любителям спиртного не рекомендуется выпивать более 50 грамм водки в день.

Коньяк

Польза. Коньяк возбуждает аппетит, способствует активному выделению желудочного сока, расширяет сосуды, таким образом понижая давление. Если накапать несколько капель коньяка на кусочек сахара, то он способен снять приступ стенокардии или спазмы сосудов головного мозга. Считается, что он сохраняет слух человека и проясняет память. **Вред.** Коньяком не стоит злоупотреблять из-за обилия в нем дубильных веществ. От этого благородного напитка надо воздержаться больным диабетом, желчно-каменной болезнью, а гипертоникам употреблять не более 1 ст. ложки.

А. Д. Димитров,
терапевт,
врач высшей категории

Полезно знать

Как отдохнуть, не причинив вреда здоровью, и оставить от вечера только приятные воспоминания.

*** Не отказывайтесь пить.** Наоборот, произносите тосты, чокайтесь, наливайте. Пить до дна совершенно необязательно — отпивайте по глотку или смачивайте губы.

*** Отвлекайте внимание от своей персоны.** Переводите разговор на того, кто предлагает выпить. Увлеченный рассказом о себе, он будет менее пристально следить, наполнена ли ваша рюмка.

*** Старайтесь растянуть каждый бокал вина как минимум на час.** Лучше откажитесь от крепких напитков, если хотите получить от вечера только приятные воспоминания.

*** Найдите симпатичного собеседника и интересную тему.** Старайтесь побыстрее отделаться от людей, с которыми чувствуете себя неуютно.

Проверено на себе

Зимний напиток от анемии из отрубей на дрожжах

После серьезной болезни у меня развилась анемия. И хотя само по себе это заболевание неопасное, но жить с ним постоянно очень неприятно. И если летом можно поддерживать себя ягодами и фруктами, то зимой таких натуральных и свежих даров природы очень мало. Но я нашла для себя рецепт, который мне помог. 2 ст. ложки отрубей и щедру половины лимона надо залить 3/4 стакана горячей воды, прокипятить в течение 5 минут, настаивать 6 часов, после чего процедить и добавить немного сахара или меда и 1/4 стакана жидких пивных дрожжей. Размешать и еще раз процедить, а перед употреблением добавить сок из половины лимона.

Если нет жидких пивных дрожжей, можно их заменить сухими, которые предварительно придется немного настоять в том же количестве теплой воды. Одного стакана в день вполне достаточно, чтобы примерно за месяц значительно улучшить свое состояние. Этот напиток хорошо употреблять всем ослабленным, особенно после болезни, людям.

О. Н. Зотова,
Самарская обл.

От радикулита два хороших рецепта

Один мой приятель от радикулита избавился таким вот странным способом. Он оторвал от старого шкафа широкую полированную доску, прибил к ней с одной стороны крючья и положил слегка наклонно, подложив с одной стороны три кирпича. На крючья положил перекладину — получилось типа шведской стенки. Несколько раз в день по несколько минут, а потом и дольше, лежал на наклонной доске, держась за перекладину руками. После таких растяжек приступов радикулита у него нет уже несколько лет, хотя раньше доставали.

И еще один хороший рецепт. Обыкновенную медную пластинку размером 6х4 см надо прикрепить на область креста обычным пластырем и носить, не снимая, несколько дней — и днем и ночью. Боли понемногу исчезнут и не возвратятся очень долго.

С. И. Корнеев,
Мурманск

Настойка корней девясила улучшает память

У моей свекрови стала ухудшаться память. Врач, к которому она обратилась, только руками развел: «51 год — это возраст». Но тут на помощь свекрови пришла ее соседка и посоветовала лекарство, которое улучшает память. Это настойка корней девясила. Свекровь 1 ст. ложку корней девясила залила 0,5 л водки, настаивала месяц, периодически встряхивая. После этого пила настойку по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Этой настойки хватает на полмесяца. И память у нее начала улучшаться.

С. Н. Шершнева,
Красноярск

Уроки жизни

«В Новый год валяем дурака»

НАТАЛЬЯ КРАЧКОВСКАЯ, артистка:

«Мне всегда нравилось, когда люди общались и весело проводили время вместе. Мы раньше праздники отмечали всем подъездом. На Новый год, например, колядовали. Ходили по всем квартирам — валяли дурака. Я могла спуститься на второй этаж к соседу Валерке: «Бутылку давай! Водки!» А он: «Слушай, ты, Снегурочка, у тебя совесть есть?» Я не отступала: «Бутылку дашь, тогда и совесть будет. И закуску не забудь, грибочки свои знаменитые!» Давал. Потом, поскольку он тоже колядовал, его же бутылку мы ему и возвращали. А сейчас, после инсульта, с подружками собираемся вместе на чай. Мне с ними никаких домработниц не надо. И в квартире помогут прибрать, и обед приготовят. После чая не расходимся — в карты режемся».

После инсульта Наталья Крачковская, едва поправившись, вернулась в театр.

Поспешите купить фикус

Китайцы считают, что фикус помогает решать затянувшиеся жизненные проблемы, поглощая отрицательные эмоции, очищает дом от тревог и переживаний. Кроме того, в его листьях содержатся вещества, обладающие болеутоляющими и противовоспалительными свойствами.

*** При уплотнении в молочной железе** — аппликация из кашицы фикуса с медом. Пропустите через мясорубку лист фикуса, добавьте 1 чайн. ложку меда, немного муки и вымесите лепешку. Наложите ее на ночь на проблемную зону и зафиксируйте повязкой. Курс лечения — 7 дней, после двухнедельного перерыва лечение при необходимости можно повторить.

*** При кисте зуба** 10 г свежеотжатого сока фикуса разведите 50 мл 70%-ного спирта, настаивайте в холодильнике 2 суток. Для полоскания разбавьте настойку водой (на 1 часть настойки 3 части воды), подогрейте до температуры 38-39°С. Полощите рот по 3 минуты несколько раз в день.

*** При артритах, радикулите, остеохондрозе** используют растирания настойкой листьев фикуса на водке. 1 средний по размеру лист фикуса пропустите через мясорубку, залейте 100 мл водки и настаивайте 2 недели в закрытой посуде в темном прохладном месте. Затем настойку отфильтруйте через марлю и храните в посуде из темного стекла в холодильнике. Перед сном примите умеренно горячую (39°С) ванну с поваренной солью (200 г на полную ванну), затем разотрите больные места подогретой (под струей горячей воды) настойкой фикуса и обвяжите теплым шерстяным шарфом. Курс лечения — 10 дней.

*** От фурункулов** лист фикуса отварите в кипящей воде до размягчения. На горячий лист выложите кашицу из пропущенного через мясорубку другого листа. Когда кашица немного нагреется, а лист охладится, наложите кашицу на фурункул и зафиксируйте повязкой. К утру краснота и боль исчезнут, а на следующую ночь фикус вытянет гной.

*** От бородавок** пропущенный через мясорубку лист фикуса залейте 50 мл яблочного или обычного столового уксуса и настаивайте в посуде из темного стекла в прохладном месте в течение 10 дней, затем отфильтруйте через двойной слой марли. Смоченный в полученном настое ватный тампон приложите к бородавке и зафиксируйте пластырем. Держите 5-10 минут — не дольше, чтобы не обжечь кожу.

С икрой не ошибись!

Уверены: у многих во время новогодних праздников на столе будет стоять рыбная икра. Как не ошибиться, покупая ее?

1 На банке должно быть написано не просто «Икра лососевая», а от какой именно она рыбы — горбуши, нерки, кеты, форели.

2 В списке ингредиентов не должно быть больше одного консерванта. Важно, чтобы это был не уротропин (Е239): он был запрещен еще летом 2009 года. Если консервантов нет, значит, должно быть написано: «Икра пастеризованная». Это новая методика обеззараживания, при которой банки обрабатывают паром при температуре 60°С.

3 Если в списке ингредиентов икры значатся яйца, молоко или желатин, значит, это искусственный деликатес. Он будет выглядеть как ровные красные шарики без глазков-зародышей, которые с трудом лопаются и имеют вкус селедки.

4 Если производитель переборщил с растительным маслом, под стеклом видны жирные капельки. Если сэкономил, в банке много рассола. Идеальные икринки должны быть одного размера, цельными, без мятых бочков и плотно прижиматься одна к другой.

5 Кстати, икра минтая, мойвы или трески по составу близка к красной и черной. Иногда ее белые икринки подкрашивают, смешивают с соусами и пальмовым маслом.

Стихи наших читателей

ПРЕДНОВОГОДНЕЕ — ДЛЯ ЖЕНЫ

Присядь, любимая моя,
Я знаю: за день ты устала очень.
Ведь с раннего утра и допоздна
Ты не сомкнула свои очи.
Как Золушка, кастрюлями гремишь,
Ни на минуту даже не присядешь,
Ты что-то жаришь, варишь, варишь, варишь,
И долю свою женскую ругаешь.
А день большой, и дел невпроворот,
Все топчешься, нигде не успевая,
Ругаешь ты судьбы водоворот,
Но что поделать, раз она такая!
А завтра вновь все то же, все опять:
Скрести, стирать, хозяйством управлять...
К тому же на работу ты успеть должна.
Ну и зачем такая жизнь нужна?!

Николай Васильевич Кривошлыков,
с. Дячкино,
Ростовская обл.

Спрашивали? Отвечаем!

Опять гуляем!

ЧТО ЕСТЬ И ПИТЬ ПОСЛЕ ПИРУШКИ?

Что лучше есть и пить на следующий день после праздничной ночи? Ведь для организма такая пирушка — настоящий стресс.

И. В. Котова, Московская обл.

Первое, чем можно помочь страждущему человеку утром, — дать попить воды и несколько драже аскорбиновой кислоты. Ведь дефицит жидкости в организме после вчерашнего достигает 1,3-1,5 литра. Угостите несчастного горячим бульоном, также хорош сладкий чай с лимоном или медом. Восполнить потерю калия, магния, натрия, фосфора помогут огуречный рассол, квашеная капуста и хлебный квас. Отлично подходят кефир, ряженка, тан, айран, мацони. И под теплый душ!

КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ — ГРЕМУЧАЯ СМЕСЬ?

Свекровь на все праздники делает крабовый салат, но ведь крабовые палочки — это какая-то страшная смесь. Разве нет?

Т. В. Татьянченко, Кировская обл.

Крабовые палочки на 25-45% состоят из белого рыбного фарша сурими, все остальное — крахмал, яичный белок, растительное масло и стабилизаторы. Крабовый вкус ему придают усилители вкуса, цвет — красители. Иногда рыбы в палочках вообще нет, поэтому ищите в составе слово «сурими». Если не найдете, значит, продукт сделан из соевого белка или из крахмала и искусственных заменителей. Кстати, нарезанный пластинами продукт под названием «Крабовое мясо» — это те же палочки.

СКОЛЬКО ДНЕЙ МОЖНО ДОЕДАТЬ?

Мы несколько дней едим продукты с новогоднего стола. Когда они становятся вредными для организма?

Т. В. Семина, Московская обл.

* До 1 января — салаты, заправленные маслом и майонезом.

* До 2 января — жареные изделия из мясного фарша, жареная рыба, запеченная курица.

* До 3 января — жареное мясо, жареная птица (утка, гусь, курица), открытые рыбные и фруктовые консервы, нарезанный мягкий сыр, нарезанная колбаса.

* До 5 января — нарезанный твердый сыр.

■ МЕШКИ ДЛЯ МУСОРА ДЛЯ ТОГО ПРИДУМАЛИ, ЧТОБЫ БАБЫ С ПУСТЫМИ ВЕДРАМИ ПО УЛИЦАМ НЕ ШАСТАЛИ.

■ ОТКУДА ВЗЯТЬСЯ УМУ, ЕСЛИ ЖИЗНЬ ПОСТОЯННО БЬЕТ ПО ГОЛОВЕ?

Кое-что новенькое

Ученые США, проведя 20-летнее исследование, обнаружили, что у гипертоников с IV группой крови на 26% чаще случается инсульт, чем у больных с I группой. А у женщин с III группой (но не у мужчин!) риск инсульта повышен на 15%. Объясняется это так. У людей с IV группой крови красные кровяные тельца больше склонны склеиваться друг с другом и прилипать к кровеносным сосудам, подготавливая тем самым почву для образования кровяных тромбов. В любом случае исследователи просят не забывать и о других, более важных, чем группа крови, факторах риска инсульта, а именно: курении, злоупотреблении спиртным и отсутствии физической нагрузки.

Пригодится

ЕСЛИ ежедневно съедать 20 г какао-порошка и 15 г темного шоколада, то через 2-3 недели можно добиться идеального уровня холестерина в крови.

ПРИ ангине полощите горло теплой кипяченой водой с добавлением 2-3 капель пихтового масла на 100 мл воды. Процедуру проводите 3-4 раза в день в течение трех суток.

ПРИ гипертонии по утрам натощак съедайте 1 чайн. ложку сырого пшена, хорошо прожевывая.

ПРИ головокружении 1 ст. ложку измельченных листьев подорожника заварите 1 стаканом кипятка, добавьте 1 чайн. ложку меда, остудите и выпейте на ночь.

ПРИ параличе языка несколько раз по 15 минут в день жуйте кусочки черной редьки.

КРЕПКИЙ горячий чай с сахаром быстро снимет усталость и начинающуюся простуду. А если сварить напиток из корня имбиря, то такое питье поднимет иммунитет.

ПРИ простуде и кашле полезно полоскать горло соком одного спелого плода хурмы, смешанным с 3,5 ст. ложки теплой воды.

Вы просили рассказать

Обойдёмся без таблеток

КАК СПРАВИТЬСЯ С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ БЕЗ ТАБЛЕТОК?

Сделаем массаж

Научно доказано: если человек часто страдает от головных болей и при этом хотя бы 2-3 раза в неделю делает массаж, то приступы у него будут как минимум в 2 раза реже и гораздо слабее. Массаж восстанавливает кровоснабжение и позволяет организму расслабиться, а это снимает спазмы — главную причину боли. К тому же массаж головы — это очень приятно. Делайте его плавными круговыми движениями, продвигаясь от затылка ко лбу, а биоточка, отвечающая за нормализацию давления, находится под затылочным бугром.

Разомнем шею

Боль и напряжение возникают из-за застоя крови в области воротниковой зоны, потому что мышцы затекают и каменеют. Все просто: разомните шею, поднимая голову вверх, затем опуская вниз, потом вправо-влево и наоборот. Следом сделайте круговые движения головой. Причем в конечной точке каждого движения делайте шеей потягивающее движение, фиксируйте шею и голову в таком положении на 10 секунд. Затем 5 секунд отдыха — и приступайте к следующему движению.

К вискам приложим лед

Если боль пульсирующая, приложите лед или мокрое полотенце к вискам: там проходят важные артерии, которые снабжают кровью кору головного мозга. Небольшое снижение температуры позволит быстро снять головную боль, но если боль давящая, положите что-то теплое на заднюю поверхность шеи — это создаст отток крови и снизит давление.

Попробуем расслабиться

Часто голова болит потому, что мы не умеем расслабляться. Выделите вашей голове разгрузочное время, хотя бы 20 минут: слушайте приятную фоновую музыку (лучше без слов, чтобы не концентрироваться на смысле песни и не начинать напевать). И самое главное — научитесь очищать голову от посторонних мыслей. По мнению ученых, за день мы усваиваем всего 5-7% нужной информации, остальные мысли — пустые хлопоты.

И. С. Перетятько, терапевт, врач I категории

Не навреди

10 причин не худеть

КАКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МОЖЕТ ОБЕРНУТЬСЯ БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ, ЕСЛИ РЕЗКО СБРОСИТЬ ВЕС?

1 Появится зябкость. Наш организм содержит два вида жира: белый и бурый. Бурая жировая ткань не накапливает жир, а перерабатывает его в энергию и тепло. Когда нужно, она выделяет в 20 раз больше тепла, чем обычный жир. Бурого жира много у малышей, а со временем он стремительно уменьшается: у взрослых он остается вокруг почек и щитовидной железы, в районе подмышек и лопаток, создавая там «согревающую мантию». Поэтому, худея, мы рискуем избавиться от этой важной прослойки с хорошим теплоизолирующим эффектом.

2 Исчезнет выносливость. Для активного образа жизни нам необходима энергия. А в жирах ее содержится в два раза больше, чем в углеводах.

3 Внутренние органы станут беззащитными. Жировая ткань создает защитное ложе для многих органов. Так называемые жировые подушки надежно защищают кишечник, почки, нервы, сосуды от неблагоприятных внешних воздействий и механических травм. А без мягкой защиты органы, например почки, могут опуститься, и появляются так называемые блуждающие почки.

4 У женщин возникнут проблемы с зачатием. Жировая ткань вырабатывает половые гормоны — эстрогены и лептин. Они посылают сигнал половой системе, что организм готов к вынашиванию ребенка. Кроме того, жировые клетки захватывают мужской гормон тестостерон из крови и выделяют в нее женские эстрогены. Поэтому отсутствие небольшой жировой прослойки снижает шансы успешной овуляции.

5 Возможно развитие остеопороза. Жировая ткань накапливает витамины молодости и красоты — A, D, K и E. Если этих витаминов не хватает, это чревато опасными последствиями. Снижение массы тела сопровождается одновременным уменьшением костной ткани: недостаточность витамина D приводит к размягчению костей и остеопорозу. Жировые клетки участвуют в обмене витаминов группы B, которые важны для сердечно-сосудистой системы и перерабатывают холестерин в фолиевую кислоту.

6 Ослабнет иммунитет. Можно сидеть на гречке, помидорах, цитрусовых, яблоках, кефире и прочей малокалорийной еде. Такое однообразное питание приводит к дефициту питательных веществ в организме, снижению иммунитета и железодефицитной анемии. Люди, которые сидят на диетах, раздражительны и плохо спят.

7 Возникнет ацетонемия. При голодании в организм начинает поступать меньше глюкозы, и источником энергии становится жир. Он начинает распадаться на жирные кислоты, которые потом дробятся на кетоновые тела. От избытка этих продуктов распада у голодающего развивается ацетонемия — от человека начинает сильно пахнуть ацетоном. А ацетон — очень ядовитое вещество, оно ухудшает работу всех органов и систем организма.

8 Снизится тонус кожи. Это возможно, если быстро худеть при помощи различных таблеток, чаев и пищевых добавок. Кожа при этом уменьшается значительно медленнее, чем объем тела, и через некоторое время появляются «лишние» участки, они начинают морщиниться и обвисать.

Думай, думай

9 Может возникнуть обезвоживание. Вес теряется благодаря мочегонным или слабительным средствам за счет потери жидкости. При этом жировые клетки ни капельки не страдают, но нарушается водный баланс организма, вымываются полезные вещества. Длительный прием мочегонных средств может нарушить работу почек, а это чревато сердечной или почечной недостаточностью.

10 Кишечник разучится работать самостоятельно. Клизма в домашних условиях очищает только нижние отделы кишечника, и худеть таким способом бесполезно. Бесконтрольным промыванием кишечника можно спровоцировать сильное растяжение стенок толстой кишки, а это ухудшит работу ее мускулатуры и приведет к сильным запорам. Вода или растворы, используемые для клизмы, смывают слизь, вымывают все полезные бактерии и провоцируют дисбактериоз.

С. Б. Чумакова, терапевт, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Хеликобактер любит сладенькое

Страдаю язвой желудка уже лет десять. Врач сказал, что ее вызывает возбудитель хеликобактер. Избавиться от нее трудно. Живу в деревне, специалиста, к которому можно было бы обратиться, нет. Но ведь есть же какое-то лечение! Что рекомендуют своим больным в таком случае городские гастроэнтерологи? И вообще, что это за зараза?

И. С. Степаненко, Иркутская обл.

Через 4-6 недель после окончания лечения (в этот период больной не должен принимать никаких антибактериальных препаратов) надо пройти дыхательный тест. Если он покажет, что хеликобактер не исчез, проводят повторный курс лечения с последующим контролем его эффективности также через 4-6 недель. Только строго соблюдая эти рекомендации, можно обезопасить слизистую оболочку желудка и предотвратить возникновение язвенной болезни. В качестве повторного лечения, если хеликобактер не отступает, принимают 4 препарата: «Омепразол» в стандартной дозе 2 раза в день, препараты висмута («Де-нол» в обычной дозировке), метронидазол (в суточной дозе 1,5 г) и тетрациклин (в суточной дозе 2 г). Если и на этот раз хеликобактер будет обнаружен, врач может предложить третий курс этими же препаратами. Если нет эффекта после второго курса, последующая тактика лечения решается индивидуально в каждом конкретном случае лечащим врачом в условиях стационара или в амбулаторных условиях.

Просто факт инфицирования без каких-либо проявлений (а такое встречается довольно часто) — еще не показание для начала лечения. На практике не оправдала себя и попытка заселить слизистую желудка полезными бактериями — в такой агрессивной среде способен выжить разве что хеликобактер. Что касается диеты, при наличии хеликобактера строгих ограничений нет, кроме углеводной пищи: макарон, выпечки, картошки, сладостей. Хеликобактер любит сладенькое. При обострении гастрита или язвенной болезни назначается диета №1.

Лечение антибиотиками допустимо только в условиях стационара или амбулаторно, под ежедневным контролем врача. Почему? Потому что вред от самих антибиотиков может быть еще больше, чем от самой болезни. Например, при проведении третьего этапа по уничтожению хеликобактера допускается применение такого антибиотика, как тетрациклин в сочетании с фуразолидоном. Но тетрациклин сам по себе токсичный, и это вредно для печени, к тому же он стимулирует грибковую инфекцию. А это значит, что придется параллельно принимать противогрибковые препараты, которые бьют по печени еще больше.

Д. Н. Джиоев, гастроэнтеролог, кандидат мед. наук

Возбудитель находится в содержимом желудка, двенадцатиперстной кишки и фекалиях инфицированных людей. Инфекция может передаваться через поцелуи, плохо вымытую посуду, грязные руки и через инструменты в медицинских учреждениях. Распространению инфекции способствуют плохие бытовые условия, перенаселенность помещения, общие кровати в детских учреждениях, отсутствие горячей воды. Особую группу риска составляют врачи-гастроэнтерологи (хирурги, эндоскописты). Диагностировать заболевание не так просто даже медикам. Диагностические методы сложные и дорогостоящие. Поэтому чаще всего доктор советует пройти уреазный дыхательный тест. Пациенту предлагают выдохнуть в пробирку. Ее сразу же закупоривают. Затем пациент выпивает слабый раствор мочевины, обогащенной природным изотопом углерода 13С. Через 30 минут выдыхает в другую пробирку. По результатам анализа двух проб выдыхаемого воздуха можно определить наличие бактерии Helicobacter Pylori. Уреазный дыхательный тест абсолютно безвреден и исключает перенос инфекции от пациента к врачу и наоборот. Он позволяет определить и степень инфицированности.

100 раз надо подумать, стоит ли вообще приступать к избавлению от хеликобактера, особенно если есть проблемы с печенью.

Избавление от хеликобактерной инфекции рекомендуется, если у вас:

* язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
* атрофический гастрит;
* состояние после удаления желудка по поводу рака;
* лимфома желудочно-кишечного тракта (доброкачественная опухоль из лимфоидной ткани);
* ближайший родственник болен раком желудка;
* сильно выраженные расстройства функций желудочно-кишечного тракта.

Доктора, как правило, предлагают лечение каждому больному язвенной болезнью независимо от того, находится ли болезнь в стадии обострения или ремиссии, если хеликобактер обнаружен в слизистой оболочке желудка. Справиться с хеликобактером (Helicobacter Pylori) с помощью какого-либо одного препарата не получится. Надо принимать сразу несколько антихеликобактерных средств. Уменьшая кислотность содержимого желудка, они создают неблагоприятные условия для жизнедеятельности хеликобактера. Речь идет о препарате «Париет». Он усиливает действие антибактериальных лекарств, которые инфицированный должен принимать для избавления от этой злостной инфекции. Еще недавно рекомендовалось начинать терапию с назначения в течение 2 недель комбинации «Омепразола» и амоксициллина или комбинации «Омепразола» и кларитромицина. Однако выяснилось, что уничтожить бактерию при этом не удается. В настоящее время предлагается прием «Пилорида» (ранитидин висмут цитрата) в дозе 400 мг 2 раза в сутки с одним из антибиотиков — кларитромицином (в дозе 250 мг 4 раза в день или 500 мг 2 раза в день) или амоксициллином (в дозе 500 мг 4 раза в день) — в течение 7 или 14 дней. Однако хеликобактер в каждом третьем случае приспосабливается к антибактериальным препаратам, в первую очередь метронидазолу, а также кларитромицину (каждый 10-й случай). Поэтому в некоторых странах, например в США, теперь рекомендуют увеличить продолжительность лечения с 7 до 10-14 дней и повысить суточную дозу кларитромицина (в комбинации с метронидазолом) с 500 мг до 1000 мг. Возможна замена метронидазола фуразолидоном.

Наши врачи предлагают инфицированным людям лечиться по схеме: «Омепразол» или ранитидин висмут цитрат в стандартной дозе 2 раза в день плюс кларитромицин в дозе 500 мг 2 раза в день плюс амоксициллин в дозе 1000 мг 2 раза в день или метронидазол в дозе 500 мг 2 раза в день. Курс лечения — 7-14 дней. При этом сочетание кларитромицина с амоксициллином более предпочтительно, чем сочетание кларитромицина с метронидазолом.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБОСТРЕНИЯ ХЕЛИКОБАКТЕРА? НЕ ДОПУСТИТЬ ПОВТОРНОГО ИНФИЦИРОВАНИЯ. У ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ БОРЕТСЯ С ЭТОЙ ИНФЕКЦИЕЙ, ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ПОСУДА, ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ, ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.

Стихи наших читателей

В КРЕЩЕНИЕ Я СЯДУ ПОГАДАТЬ...

Зима в снега закутала,
Посеребрила ели,
И вьюга перепутала
Вокруг все за неделю.

И вечером, в Крещенье,
Я сяду погадать
И в проруби прощенья
Пойду грехи смывать.

Гадай — не угадешь,
Все это ерунда,
Что было — ты все знаешь,
А завтра — как всегда...

Не лучше и не хуже
Прогнозам вопреки,
И талия не уже —
Расплата за грехи.

В заботах повседневных
Застряли чудеса,
Но буду непременно
Молить я небеса.

Чтоб сердце одинокое
Зимою не застыло,
Чтобы весна далекая
Вернуться не забыла.

Чтоб стало все как прежде,
Чтоб обрести покой,
Я в озеро надежды
Нырнула б с головой.

НОЧЬ ПЕРЕД РОЖДЕСТВОМ

Студеный зимний вечер,
И за столом народ,
Огнем бенгальских свечек
Отметим Новый год!

Желанья загадали
Под перезвон Кремля,
А сбудется? Не знаю,
Но вертится земля...

Шампанское допито,
Доели оливье,
И мишура забыта
На старой колее.

...Мы время торопили
И звали счастье в дом.
Куда спешим? Забыли.
Не думали о том.

Летят часы, недели,
И скоро Рождество,
И снова мы надели
Наряд на торжество.

...Хоть молодость все дальше
От нас уходит прочь,
Гадаю я, как раньше,
В рождественскую ночь.

Как раньше, ночью длинной
Сижу простоволоса,
Но в зеркале старинном
Лишь серебро на косах...

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

Рекомендуем

Самый полезный фрукт на земле

БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ЯБЛОКО — САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ФРУКТ НА ЗЕМЛЕ.

Одно яблоко полезнее восьми бананов, пяти лимонов, трех апельсинов и двух киви. Не случайно так называемая яблочная диета (минимум четыре яблока в день) пользуется большой популярностью среди голливудских звезд. Причем яблоки разных цветов на организм действуют по-разному.

Зеленые яблоки из-за повышенного содержания в них пектинов хороши для укрепления костей и зубов, а также профилактики рака.

Желтые — нужны для сердца и глаз, иммунной системы, уменьшают риск раковых образований.

Красные — стимулируют память, понижают риск раковых образований и болезни мочевыводящих путей.

ВЫ СТРАДАЕТЕ ПСОРИАЗОМ И НУЖДАЕТЕСЬ В ПРОФИЛАКТИКЕ?
КАРТАЛИН®
Негормональное защитно-профилактическое средство для кожи с противовоспалительным, отшелушивающим, антисептическим действием на основе солидола, содержащее натуральные компоненты.
ПРЕПАРАТ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.
Спрашивайте в аптеках вашего города.
Изготовитель ООО «Астрофарма», г. Томск.
тт. (382-2) 50-68-19, 50-68-59, факс: 63-41-91
Остерегайтесь подделок!
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

К читателям

Здоровья вам и вашим близким в новом году! Мира и добра в ваших семьях!

Не обижайтесь, но не все письма, которые вы присылаете с купонами, поощряются гонораром, а только те, где идет не перечисление рецептов (этой информации в архиве «Айболита» о-о-очень много!). Гораздо важнее прочитать подробно, не упуская мелочей, о том, как человек борется со своим недугом. Ведь порой то, что мы считаем неважным, пустяком, и не дает нам выздороветь. Например, нельзя избавиться от геморроя, если вы — любитель остренького и перченого. А если выпить рюмку спиртного в острый период, то полезешь на стенку от боли. Или бесполезно бороться с запорами, если вы не двигаетесь, не занимаетесь посильной физкультурой.

Чтобы не болеть, нужна элементарная медицинская грамотность. Судя по содержанию писем в редакцию, читатели, которые давно знакомы с «Айболитом» и регулярно его читают, очень даже грамотны! И это радует. Ведь выздоровление во многом зависит не от докторов, а от самого больного. Если он не раскис, не стонет то и дело, рассчитывая на сочувствие окружающих, не ждет чудесного исцеления от таблеток, а терпеливо и настойчиво борется за свое здоровье, то в конце концов ему удается усмирить болезнь. Такой опыт бесценен. Такие письма стоят и хорошего гонорара. Помните: у каждого человека только одна жизнь, и как вы ее проживете, во многом зависит от вас. Наградой за здоровый образ жизни будет счастливое долголетие.

Здоровья вам и вашим близким в новом году! Мира и добра в ваших семьях! Чтобы рядом всегда были ваши родные и любимые люди!

***P. S.** В своих письмах не забывайте писать, в какой пропорции необходимо смешивать компоненты, а также курс лечения. Жаль, но без этой информации в корзине оказывается немало корреспонденции. Ждем писем от диабетиков, тех, кто перенес шунтирование сердца, кому поставлен стент сонной артерии. Как вы сегодня чувствуете себя?*

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Конкурс на лучшее письмо!

При сильном кандидозе нужно есть чеснок

Для Ивана Григорьевича Емелькина из Алматы, автора письма «Запор-понос-запор... Так и живу», у него кандидоз («Айболит» №21 за 2011 г.).

При таком сильном кандидозе нужно принимать чеснок. Никакой кефир в этом случае не помогает. Однажды одна врач-гастроэнтеролог мне сказала: «Откажитесь от пищи, которая содержит дрожжи, даже от кисломолочных продуктов. Разрешается пить только йогурт». Ни выпечки, ни кваса, ни пива, ни сахара, ни меда — ничего нельзя. Не для вас и баня. Можно только сходить в сауну — там сухой пар. Чеснок надо есть в большом количестве — с утра, в обед и на ужин, перед сном. И не с едой, а вместо нее. Натрите на терке большой зубчик чеснока и ешьте, запивая теплой водой. Еще нужно делать микроклизмы с чесноком: хороший зубчик чеснока залейте 350 г воды, настаивайте и делайте клизму. Подержите немного в себе, пусть вода всосется в кишечнике.

Еще рекомендуется каждый день есть морскую капусту и каши с мясом, рыбой, тушеными овощами. Сырые овощи вам нельзя употреблять в пищу, потому что там много воды. Полезна соленая рыба, но не копченая. Соль — противогрибковое средство. Вместо хлеба ешьте сухари, черствый хлеб или магазинные хлебцы. Еще старайтесь включать в рацион грибы.

Ферменты, которые вы принимаете, очень хорошие. А вот от антибиотиков нужно отказаться раз и навсегда. Вместо них ешьте чеснок — это самый сильный природный антибиотик. Если поели плотно, то через полчаса после еды съешьте измельченную дольку чеснока, запив его теплой водой. Я много лет пила всякие лекарства, и никакой полезной микрофлоры в кишечнике тоже не осталось. Был жуткий кандидоз, а чуть простыну — он тут как тут. И сейчас от кандидоза спасаюсь чесноком. Избавиться от этой болячки мне никакой «Нистатин» и «Флюкостат» не помогают.

P. S. Если мое письмо оцените в тысячу рублей, то я не буду покупать лекарства, а куплю себе красивые валенки. У меня все есть, а валенок нет. Хочу валенки!

Ирина Александровна Абдуллина, Бугульма, Татарстан

Чтобы остановить приступ аритмии, согнитесь пополам

Я страдала аритмией сердца, очень тяжело переносила приступы. А сколько таблеток глотала! Особенно плохо я чувствовала себя весной и осенью.

Когда начинался приступ, я начинала паниковать (а так делать нельзя ни в коем случае). Лекарства держала всегда под рукой. Принимала 40 капель корвалола и одну таблетку «Анаприлина» (если препарат в маленьких таблетках, то одну, а если покрупнее, то часть таблетки). Когда они не помогали, я постоянно вызывала «скорую помощь».

Однажды было совсем плохо. На мое счастье, приехала опытный врач, сделала укол в вену, а сердцебиение не проходит. Минут 30, а то и больше, врач сидела у моей постели и ждала, когда станет лучше. И только когда убедилась, что приступ прошел, уехала. Вторым моим спасением была кошка Мара: она ложилась на грудь и, видимо, «вытягивала» болезнь.

Как-то раз я интуитивно почувствовала, что надо так сделать: когда начался приступ, согнулась пополам, прижала руки к животу ниже груди и застыла на минуту-другую. Выпрямилась — сердцебиение уменьшилось. Выпила корвалол и «Анаприлин», подошла к умывальнику, намочила затылок холодной водой, умылась. И приступ закончился. Ни в коем случае не советую лежать, лучше стоять, ходить, в общем, двигаться. И еще хорошо бы сходить в туалет по-маленькому — приступ прекращается. Я когда рассказала медсестре, как спасаю себя от приступов аритмии, она объяснила: если согнуться пополам и пониже наклониться, диафрагма сжимается, и сердечный приступ прекращается. А я ведь не знала, что во время сердечного приступа себя надо вести именно так. Просто наклонилась, как будто искала удобную позу, и вдруг почувствовала улучшение. Еще несколько правил, которых я теперь придерживаюсь.

Во время приступа аритмии хорошо бы сходить в туалет по-маленькому. И приступ прекращается.

* Не перегружаю себя работой, высыпаюсь.

* Не ем много чеснока, а раньше я съедала целую головку. Можно съесть зубчик-два.

* Главное — не волноваться, оставаться спокойной, когда тебе грубят, воспринимать это с юмором. Лучше понаблюдать за тем человеком, который пытается вывести тебя из себя, и понять, почему он так орет.

* Учитесь радоваться каждой мелочи, цветку, дождю, снегу, птицам. Наблюдайте за природой — это и есть положительные эмоции.

У меня уже несколько лет не бывает тяжелых приступов аритмии, а если вдруг изредка прихватит, веду себя так, как описала выше.

А от остеохондроза меня спасает кора барбариса: 25 г измельченной коры барбариса (или такое же количество корня барбариса) заливаю 100 мл спирта, настаиваю 10-12 дней в теплом месте, периодически встряхивая. Затем процеживаю и пью по 30 капель 3 раза в день во время обострения болезни. Курс лечения — 10 дней. Еще один рецепт от остеохондроза: 1 ст. ложку измельченного листа золотого уса смешайте с 50 г бишофита (продается в аптеке), настаивайте 7 суток. Утром и в обед этой настойкой растирайте больное место. На ночь делайте компрессы или растирайте. Параллельно во время обострения пейте отвар из веточек малины: 1 ст. ложку измельченных веток залейте 0,5 л кипятка, кипятите 5 минут. Выпейте весь объем в течение дня. Для вкуса можно добавить 1 чайн. ложку меда. Курс лечения — 10 дней. Рецепт проверен на себе. Желаю всем здоровья!

Наталья, Саратовская обл.

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

АВТОРЫ ВСЕХ ПИСЕМ, ОПУБЛИКОВАННЫХ НА 6-Й СТРАНИЦЕ, ЖДИТЕ ГОНОРАР!

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

В последнее время очень остро реагирую на перемены погоды – в ушах шумит, голова кружится... Да и память что-то стала подводить. Что бы вы могли мне посоветовать?

Н. Жукова, Пенза

С «Гинкго Билоба Эвалар» голова всегда ясная, память – отличная!

Сохранять хорошее самочувствие при перемене погоды вам поможет «Гинкго Билоба Эвалар». Это один из самых популярных натуральных препаратов для улучшения мозгового кровообращения на основе экстракта гинкго. Активно действуя на сосуды мозга, экстракт гинкго способствует улучшению его кровоснабжения. В каждой таблетке – 40 мг французского экстракта гинкго билоба с высоким содержанием активных веществ.

А для лечения сосудов головного мозга принимайте лекарство на основе экстракта гинкго – «Гинкоум» (ЛСР-001576/08) – с максимальной суточной дозировкой – до 240 мг (6 капсул в день, отпускается без рецепта).

Благодаря максимально возможной суточной дозировке, «Гинкоум» снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает кровоснабжение мозга и, как следствие, – улучшает питание клеток мозга кислородом и глюкозой. В результате повышаются интеллектуальные способности, внимание и память, устраняются головокружение, шум в ушах и головная боль.

Принимайте лекарство «Гинкоум» для лечения сосудов головного мозга и БАД «Гинкго Билоба Эвалар» для поддержания достигнутых результатов, чтобы вести активный образ жизни, не взирая на погоду, и сохранять память и ясность мышления в любом возрасте!

Совсем замучила бессонница! А если выпью снотворное – с трудом просыпаюсь и хожу весь день с тяжелой головой. Подскажите, как справиться с бессонницей без снотворных?

Н.А. Ерохина, Воронеж

С «Формулой сна» лучше сон, лучше сновидения, лучше жизнь

Попробуйте наладить сон естественным образом, обратившись к простому и проверенному средству – растениям. Для этого можно воспользоваться прекрасным средством на основе растений – биологически активной добавкой к пище «Формула сна» от компании «Эвалар».

С «Формулой сна» легко заснуть и радостно проснуться! А все потому, что в основе фитокомплекса «Формула сна» – растения седативного и снотворного действия усилены «элементами спокойствия» – магнием и витамином B_6. Магний снижает возбудимость нервной системы, витамин B_6 контролирует эмоции. Можно сколько угодно принимать снотворные средства, но при недостатке магния они окажут лишь временный эффект. Только когда вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью «Формулы сна», ваш сон станет спокойнее и глубже, а пробуждение будет ясным и легким. С «Формулой сна» лучше сон, лучше сновидения, лучше жизнь.

В последнее время очень много говорят о новом средстве борьбы с мастопатией – индолах. Какие препараты с индолами есть в наших аптеках?

Н. Семенова, Уфа

«Мастофит Эвалар» с индолами – комплексный подход к проблеме мастопатии

Действительно, индолы прекрасно зарекомендовали себя как средство, снижающее риск развития мастопатии. Всемирная организация здравоохранения рекомендует дополнять рацион питания натуральными средствами, содержащими индолы, для снижения риска развития эстрогензависимых заболеваний, в том числе – мастопатии.

Хорошо зарекомендовал себя натуральный комплекс с индолами «Мастофит» от компании «Эвалар». «Мастофит» содержит «живой» природный комплекс индолов брокколи и сопутствующих активных веществ. Доказано: такой комплекс «живых» индолов работает в 80 раз эффективнее, чем синтезированные индолы[1]! «Живые» индолы мешают канцерогенам разрушать ДНК, снижая риск перерождения клеток.

Кроме того, «Мастофит» содержит экстракты витекса и фукуса. Экстракт витекса снижает уровень пролактина – одного из главных виновников развития мастопатии[2]; экстракт фукуса служит дополнительным источником органического йода, также необходимого для снижения риска развития мастопатии.

Натуральный нелекарственный комплекс «Мастофит» производства «Эвалар» доступен по цене и продается в любой аптеке.

В холода особенно сильно донимает боль, ограничивающая подвижность суставов и позвоночника, как будто все суставы «заржавели». Есть ли натуральные средства, чтобы не допускать такого состояния?

Т. Ким, Москва

«Хонда форте» не даст вашим суставам «заржаветь»!

Да, есть. В мировой практике средством №1 для сохранения хрящевой ткани суставов и позвоночника являются хондроитин и глюкозамин. Они обеспечивают «подпитку» хрящевой ткани и позволяют предотвратить разрушение хряща. Чтобы восполнить их суточную потребность из пищи, нужно съедать по несколько килограммов холодца ежедневно. Но есть и другой способ. Максимальные дозировки этих веществ содержатся в натуральном средстве «Хонда форте» от компании «Эвалар» (по 500 мг хондроитина и 500 мг глюкозамина в каждой таблетке). Прием всего одной таблетки в день способствует усилению регенерации хрящевой ткани, что позволяет суставам выдерживать нагрузки, лучше переносить холода и сохранять хрящевую ткань в нормальном состоянии, не давая суставам «заржаветь».

Дополнительно применяйте и крем «Хонда», который так же, как и таблетки, содержит активный хондроитин-глюкозаминовый комплекс.

Как пережить сезон простуд без потерь для здоровья

Сколько раз, лежа в постели с гриппом или простудой, вы давали себе слово, что будете заботиться о здоровье и укреплять иммунитет? И сколько раз, выздоровев, тут же забывали об этом?

Хватит откладывать заботу о здоровье «на послезавтра»! Позаботьтесь о своем иммунитете уже сейчас, не дожидаясь, когда очередная эпидемия уложит вас в постель. И для этого совсем не нужно ломать привычный уклад жизни! Ведь сейчас есть множество природных средств для укрепления иммунитета – просто выберите подходящее именно вам.

Мы постараемся помочь вам в этом выборе. И первый наш совет – выбирайте натуральные средства от известного производителя, и только те, что продаются через аптеки! Они помогут укрепить иммунитет, действуя мягко и бережно, и не причинят вреда здоровью.

Фармацевтическая компания «Эвалар» предлагает сразу несколько препаратов для укрепления иммунитета и защиты от гриппа и простудных заболеваний. Препараты отличаются по составу и форме выпуска, поэтому вы всегда можете выбрать наиболее удобную для себя форму приема. Важно, что натуральные средства от компании «Эвалар» можно чередовать в течение всего сезона простуд или принимать несколько препаратов одновременно, чтобы усилить противовирусную защиту.

«Стиммунал» – закрывает входные ворота инфекции

Находясь рядом с уже заболевшим человеком – в транспорте, на работе, в общественных местах, – мы дышим с ним одним воздухом. И если ваш иммунитет ослаблен уже «на входе» – заражения не избежать. Первый барьер на пути вирусов – это слизистые оболочки полости рта и носа. Таблетки для рассасывания «Стиммунал» активизируют действующие вещества, повышающие местный иммунитет и помогающие бороться с вирусами еще «на входе». Благодаря «Стиммуналу» вы будете уверены, что входные ворота инфекции надежно закрыты. Для защиты от вирусов «Стиммунал» можно принимать в течение всего сезона простуд, что особенно важно при ослабленном иммунитете.

«Вируксин» – укрепляет клеточный иммунитет

Капсулы «Вируксин» с экстрактом листьев облепихи действуют уже на клеточном уровне. Биологически активные вещества листьев облепихи – танины – обладают противовирусной активностью, способствуют увеличению выработки интерферона и повышению его содержания в крови. Благодаря этому, «Вируксин» значительно увеличивает сопротивляемость организма вирусным инфекциям, он мешает вирусам проникать в клетки и размножаться.

«НатурГриппин» – горячий напиток при гриппе и простуде

Не любите пить таблетки? Тогда вам наверняка понравится вкусный горячий напиток «НатурГриппин». «НатурГриппин» и «НатурГриппин для детей» – это приятный способ для всей семьи повысить устойчивость организма к инфекциям и предупредить развитие простудных заболеваний. Пить напиток можно в течение всего холодного времени года.

Эликсир «Эвалар» – универсальное лекарство для русской зимы

Те, кто уже пробовал лекарственный эликсир «Эвалар» (Р №002729/01-2003), теперь всегда держат его в своей аптечке! Всего одна ложка эликсира «Эвалар» в чай или кофе каждый день дает мощный приток жизненных сил всему организму и помогает противостоять вирусной агрессии. Эликсир «Эвалар» увеличивает выносливость, повышает умственную и физическую работоспособность, помогает быстро восстановиться после перенесенных заболеваний, преодолеть слабость, апатию и изнеможение. Эликсир «Эвалар» также рекомендован в качестве общеукрепляющего средства в комплексной терапии бронхо-легочных заболеваний.

«НаправВит» – витамины направленного действия при простуде и гриппе

И обязательно принимайте витамины! Витаминная поддержка поможет вам быстрее справиться с гриппом и простудой. Лучше, если это будут витамины специального назначения, такие как «НаправВит. Витамины при простуде» от компании «Эвалар». «НаправВит при простуде» направлен на укрепление иммунитета и снижение риска возникновения простудных заболеваний.

Начните укреплять иммунитет уже сейчас, пока вирусы еще не начали проявлять активность. Позаботьтесь о своем здоровье сегодня, чтобы не терять ни одного активного дня и жить полной жизнью в любое время года!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте **www.evalar.ru.** Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам Москва аптека «Эвалар» на Тверской: ул. Тверская, д. 4, тел. (495) 692-39-11; аптека «Эвалар» на Павелецкой: ул. Зацепский Вал, д. 14, тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д. 12, тел. (499) 973-12-46; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д. 1, корп. 1, тел. (499) 230-18-71; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр. 2, тел. (495) 623-33-40; справочная «Самсон-Фарма» 994-48-88; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; а также по тел. 789-62-63; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 714-72-72, 710-26-70, 592-33-55, 430-61-30, 710-52-60, 346-22-49, 574-07-06, 273-69-92; **Астрахань** 306-306; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 382-06-18, 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537- 466; **Киров** 571-571; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Красноярск** 227-77-09; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Новокузнецк** 725-368, 770-502; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619, 203-013; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья» «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Food and Chemical Toxicology. – 1987. – Vol. 25. – P. 363-368.

[2] По данным журнала «Гинекология», том 07/N4/2005.

РЕКЛАМА С 16+

СоГР № RU.77.99.11.003.E.021395.06.11, СоГР № 77.99.11.3.У.2723.4.10, СоГР № 77.99.19.7.У.11070.12.08, СоГР № 77.99.11.3.У.2718.4.10, СоГР № 77.99.23.3.У.13247.11.05, СоГР № RU.77.99.11.003.E.030615.07.11, СоГР № 77.99.23.3.У.12777.11.06, СоГР № KZ.16.01.78.003.E.006795.04.11, СоГР № RU.77.99.11.003.E.005686.03.11 БАД. Свз № 77.99.03.915.Д.006261.06.09, Свз № 77.99.03.915.Д.004035.04.09 НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Ситуация

С диабетом в постели

Сахарный диабет может серьезно повлиять на сексуальные отношения.

Статистика показывает, что при диабете 25% женщин и 50% мужчин испытывают проблемы в постели. У каждого третьего мужчины диабет поражает нервную систему, провоцируя при этом развитие диабетической нейропатии. Из-за этого развивается эректильная дисфункция и невозможность продолжительной эрекции. Очень часто именно эти симптомы позволяют заподозрить сахарный диабет. В таких случаях врачи рекомендуют диетическое питание, подвижный образ жизни и использование инсулина. Это, как правило, устраняет незначительные сексуальные проблемы. Женщины-диабетики иногда страдают вагинитом (воспаление влагалища). Это заболевание вызывается дрожжевой инфекцией и очень часто сопровождается молочницей. В результате в сексуальной жизни возникает дискомфорт. Женщину беспокоит жжение, зуд, развивается цистит, она теряет чувствительность клитора. Во время секса может начаться гипогликемия, поэтому до и после полового акта медики рекомендуют проверять уровень глюкозы в крови. Разумеется, это не лучшим образом сказывается на сексуальном настрое. Попробуйте спокойно и доброжелательно обсудить ситуацию. Взаимопонимание — залог успеха в любой жизненной ситуации, в том числе и сексе. Не пытайтесь скрыть свое заболевание. Недомолвки в постели угрожают не только вашему здоровью, но и жизни.

Намотай на ус

Сексологи развенчивают миф о сексуальной несовместимости партнеров из-за разницы темпераментов. Специалисты считают, что ее главная причина — неумение идти на компромисс и искать его. Еще одна проблема — лень. Мужчина и женщина предпочитают обижаться друг на друга и вздыхать, вместо того чтобы однажды обсудить проблему.

Знаете ли вы, что...

ГРОЗНЫЙ ВИРУС ГУБИТ ЖЕНЩИН

Медики встревожены стремительным омоложением рака шейки матки.

Его обнаруживают у 80 женщин из 100 в возрасте от 20 до 34 лет. При этом 50 из 100 заболевших проживает не более 5 лет. По этой причине прогнозируют, что в ближайшее время количество женщин детородного возраста в России уменьшится на 20-25%. Между тем вакцинация одной девочки стоит примерно 12-14 тысяч рублей. При условии, что лечение, в 50% случаев безуспешное, выливается в 450-500 тысяч рублей. Рак шейки матки считается одной из наиболее распространенных злокачественных опухолей у женщин.

НЕ САМЫЙ БЫСТРЫЙ ПОБЕЖДАЕТ...

Яйцеклетку оплодотворяет вовсе не самый быстрый из сперматозоидов.

До яичников добираются многие сперматозоиды одновременно и ждут, пока яйцеклетка сделает свой выбор. Долгое время ученые не могли понять, каковы же критерии отбора. В результате выяснилось, что яйцеклетка останавливается на том сперматозоиде, чьи генетические характеристики максимально отличаются от ее собственных. Природа требует, чтобы наши хромосомы обогащались чем-то новым, и яйцеклетка, следуя этому «указанию», изо всех сил старается избежать «кровосмесительства».

НОСИТЕЛЬ ИНФЕКЦИИ — МУЖЧИНА

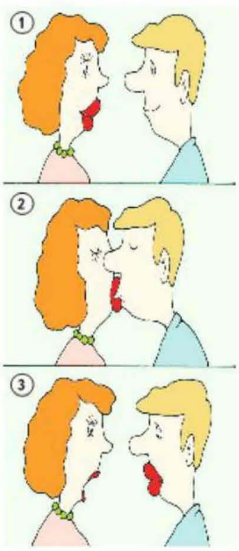
Хотя молочница и не относится к венерическим недугам, тем не менее подхватить кандидоз можно и половым путем.

Причем шансы стать жертвой грибковой инфекции у мужчин и женщин неравны. Так, после полового контакта с больной женщиной кандидоз развивается только у 40% мужчин. А если носителем инфекции является мужчина, то его партнерша заражается с вероятностью 80%.

Новости медицины — *Пригодится*

Миома испарилась

ВСЕ ПРОИСХОДИТ АМБУЛАТОРНО В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ. ИЗБАВИВШИСЬ ОТ МИОМЫ НАВСЕГДА, МОЖНО СПОКОЙНО ИДТИ ДОМОЙ.



Диагноз миома матки ставят каждой второй женщине, обратившейся за помощью к гинекологу. Причина возникновения этой доброкачественной опухоли пока неизвестна, подтверждена лишь зависимость ее от женских гормонов эстрогенов. Маленькие и не причиняющие беспокойства миомы можно лечить консервативно, гормональными препаратами. Но большая миома требует хирургического вмешательства. Некоторым женщинам удаляют миоматозные узлы, а некоторым — всю матку или «запекают» маточные артерии. Все операции выполняются или открытым доступом, или лапароскопически — через небольшие проколы. Но в любом случае это больничная палата, наркоз, возможные осложнения. Не говоря уже о том, что часто операция становится приговором материнству. Ведь миомы и для 30-летних женщин сейчас не редкость.

Новая методика — ФУЗ-аблация миомы — не предусматривает разрезов вообще. Все происходит амбулаторно в течение нескольких часов. Избавившись от миомы навсегда, можно спокойно идти домой, а через несколько дней и на работу выходить. ФУЗ расшифровывается как «фокусированный ультразвук». Под наблюдением врача он разрушает миому прямо внутри женского тела. Наркоз не нужен, потому что нет при этом ни боли, ни особых неприятных ощущений. Что происходит при этом внутри опухоли? В двух словах — выпариваются опухолевые клетки. Ультразвуковые импульсы со специального оборудования направляются на фрагменты опухоли и разогревают больные клетки изнутри. В результате они разрушаются и отмирают. Ультразвук подается импульсами по 10-12 секунд. Врач при этом видит область нагрева и следит за процессом. Женщина может вообще ничего не чувствовать или испытывать ощущения, которые бывают во время месячных. За 1 импульс внутри может выпариваться от 1х2 мм до 10х30 мм. Уничтожается опухоль любой формы до 9-10 см в диаметре, а в отдельных случаях — и крупнее.

Точно определить положение опухоли и проконтролировать лечение помогает магниторезонансный томограф. Зона нагрева жестко ограничена, и соседние, здоровые ткани не повреждаются. Кстати, поскольку миома — доброкачественная опухоль, нет необходимости удалять каждую ее клетку. Чтобы она больше не росла и не доставляла беспокойства (не кровила, не причиняла боли), достаточно разрушить в опухоли несколько очагов. Процедура длится в среднем 1,5-2 часа. Пациентка находится внутри томографа, но общается с врачом. А еще она держит в руке кнопку экстренной остановки процедуры. Так что все под контролем.

Кошмарики

17-летняя школьница умерла в одной из больниц от тромбоза глубоких вен, так и не дождавшись результатов анализа крови. В больницу ее доставили после возвращения из школы. У девочки начала сильно чесаться и опухать левая нога. Как оказалось позже, по рекомендации доктора школьница принимала средство от угревой сыпи, которое имеет противозачаточный эффект и повышает риск образования тромбов. Именно такой тромб стал причиной смерти жизнерадостной девочки. Родители, обращайте внимание на то, какие препараты принимает ваш ребенок от угревой сыпи! Комбинированные средства, которые не только очищают кожу, но и оберегают любимую дочку от нежелательной беременности, опасны для жизни.

Процедурная

Важно правильно спринцеваться

Эту процедуру гинеколог назначает, например, при молочнице как дополнительный метод лечения. Важно сделать это правильно.

Вам понадобится резиновая груша с наконечником. Чтобы спринцевание было максимально эффективным, займите правильное положение. Лягте на дно ванны на спину, ноги поставьте на ее края (или встаньте на полусогнутых ногах над тазом, чуть наклонив туловище вперед). Наконечник груши введите во влагалище. Делать это нужно аккуратно, чтобы не повредить слизистую или мочевой пузырь. Далее медленно (без напора) спринцовкой вводите раствор и делайте как бы «вдох» влагалищем, втягивая в себя раствор и задерживая с помощью напряжения мышц влагалища. Держите максимально, сколько возможно, и расслабьтесь — «выдох» — раствор выливается. Повторяйте, пока не используете весь раствор.

Как правило, спринцевание назначают 2 раза в день — утром и вечером. По мере улучшения состояния — раз в сутки, затем через день и, наконец, 1-2 раза в неделю. Всего на курс лечения требуется от 7 до 10 процедур.

P. S. Нельзя спринцеваться, например, отварами трав по своему усмотрению. Организм здоровой женщины никогда не бывает «грязным». Влагалище выстлано слизистой оболочкой, выделяющей вязкий секрет. Он является естественным очищающим средством. Если вы регулярно подмываетесь, этого достаточно. А женщинам после 40 лет спринцевания вообще не рекомендуются. Они еще больше усиливают и без того имеющуюся сухость и могут вызвать раздражение.

Для молодых мам — *Думай, думай*

Грудь после родов

Некоторые женщины, для того чтобы якобы сохранить красоту бюста, отказываются сразу же после родов кормить ребенка грудью. Однако это самый короткий путь к мастопатии.

ЖЕЛЕЗА РАСТЕТ — КОЖА РАСТЯГИВАЕТСЯ

Молодых мам беспокоит вопрос: что станет с грудью после родов и кормления? Заботиться о здоровье груди нужно всегда, но особенно важно позаботиться о ней в период беременности. Молочные железы, готовясь ко встрече с малышом, увеличиваются неравномерно. Первые 1,5 месяца — быстро, следующие 2-4 недели процесс чуть приостанавливается, дальше развитие снова возобновляется. Растет железа, увеличивается и нагрузка на кожу. Чем кожа эластичнее, тем меньше вероятность, что на ней появятся растяжки.

ВАЖЕН ХОРОШИЙ БЮСТГАЛЬТЕР

Для сохранения формы груди очень важен хороший бюстгальтер на широких лямках из натурального материала. Он помогает поддерживать грудь и бережет кожу от возможного растяжения. По мере увеличения молочных желез нужно менять бюстгальтеры на другие, большего размера. Неверно подобранное нижнее белье может причинить вред молочной железе. Врезающиеся в тело косточки могут стать причиной развития онкологических заболеваний.

После рождения малыша груди нужен еще больший уход. Одна из распространенных проблем кормящих женщин — мастопатия, которая провоцирует головные боли, сопровождается отеками, нервной возбудимостью, чувством страха.

НЕ ЗАПУСКАЙТЕ МАСТОПАТИЮ

Если в начальной стадии можно воспользоваться народными средствами (компресс), то потом необходима консультация онколога.

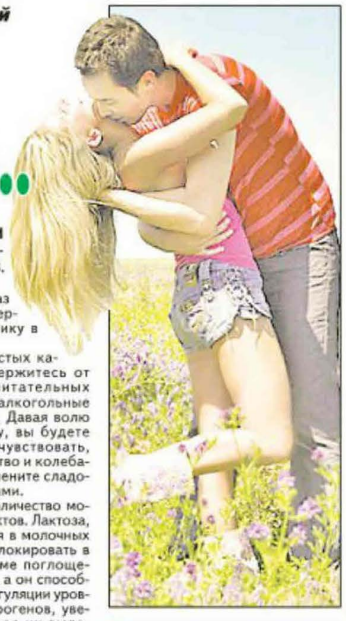
Врач оценит состояние молочных желез, направив на маммографию. Причина мастопатии — гормональное расстройство в организме женщины. Некоторые женщины, для того чтобы якобы сохранить красоту бюста, отказываются сразу же после родов кормить ребенка грудью. Но не все знают, что это самый короткий путь к мастопатии.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Советы американских врачей

Гормоны расшалились...

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ БЫВАЕТ У КАЖДОЙ ВТОРОЙ ЖЕНЩИНЫ. ОН ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТОЙ ПРИЧИНОЙ РАЗВОДОВ.



Один раз в месяц от 3 до 14 дней до менструации в организме женщины начинают скапливаться эстроген и прогестерон. Это женские гормоны, которые регулируют менструальный цикл и влияют на центральную нервную систему. В норме их количество увеличивается равномерно и никаких отрицательных явлений они не вызывают. Но у некоторых женщин один гормон старается вытеснить другой, и тогда появляется предменструальный синдром. Резкое повышение уровня эстрогенов делает женщину беспокойной и возбужденной. Если преобладают прогестероны, она испытывает депрессию и усталость.

Могут быть чувство раздувания и прибавки в весе, головная боль, боль в спине, прыщи, аллергия или ужасная болезненность молочной железы. Это может продолжаться несколько дней. Вы можете испытывать все эти симптомы или только некоторые из них. А то вдруг страшно захочется мороженого или жареной картошки... А потом вдруг снова возвращается покой — наконец-то наступила менструация.

Считается, что предменструальный синдром разной степени тяжести бывает у каждой второй женщины в возрасте от 20 до 50 лет. Такие события, как рождение детей и начало половой жизни, увеличивают риск предменструального синдрома. Он-то и является частой причиной разводов.

Но не у всех страдающих от предменструального синдрома одни и те же симптомы и одна и та же степень дискомфорта. И не все страдающие от синдрома поддаются одному и тому же лечению. Справиться с ним можно методом проб и ошибок. Врачи, занимающиеся этой проблемой, рекомендуют такие меры.

1 Не волнуйтесь. Если вы чувствуете, что от этого синдрома ваше здоровье ухудшается, сядьте в удобную позу и повторите 2 или 3 раза следующее: «Мое тело сильное и здоровое. Уровни эстрогена и прогестерона у меня прекрасно отрегулированы. Я легко справляюсь со стрессом».

2 Ешьте понемногу и часто. От неправильного питания не бывает предменструального синдрома, но определенные продукты в диете могут усугублять проблему. Многие врачи рекомендуют небольшие количества пищи с низким содержанием сахара съедать несколько раз в день, чтобы поддерживать тело и психику в равновесии.

3 Избегайте пустых калорий. Воздержитесь от таких малопитательных продуктов, как безалкогольные напитки и сладости. Давая волю страсти к сладкому, вы будете только хуже себя чувствовать, усиливая беспокойство и колебания настроения. Замените сладости свежими фруктами.

4 Уменьшите количество молочных продуктов. Лактоза, содержащаяся в молочных продуктах, может блокировать в вашем организме поглощение магния, а он способствует регуляции уровня эстрогенов, увеличивая их выделение.

5 Ограничьте соль. В течение 7-10 дней до начала вашего периода никаких ресторанов, возбуждающей пищи и острых заправок для салатов.

6 Увеличьте количество клетчатки. Она помогает организму очиститься от избытка эстрогенов. Ешьте больше овощей, фасоли, цельных зерен. Просо, гречиха, ячмень отличаются не только высоким содержанием клетчатки, но также и магния.

7 Побалуйте себя: сделайте минеральную ванну, чтобы расслабить мышцы с головы до пят. Добавьте 1 чашку морской соли и 1 чашку питьевой соды в ванну с теплой водой. Полежите 20 минут.

8 Не отказывайтесь от секса. Ноющей боли в мышцах и застоя кровообращения, которые часто сопровождают предменструальный синдром, можно избежать, занимаясь сексом с оргазмом. Это поможет отливу крови и других жидкостей от переполненных органов.

9 Выспитесь заранее. Если бессонница является частью вашего предменструального синдрома, приготовьтесь к ней, ложась спать раньше обычного в течение нескольких дней до того, как наступит синдром. Это поможет уменьшить усталость и раздражительность, которые сопровождают бессонницу.

10 Поставьте перед собой разумные цели и составьте расписание на каждый день. Сократите вашу обычную деятельность, отложите большие мероприятия вроде приема гостей до того времени, пока не почувствуете, что можете лучше с этим справиться, иначе измучаетесь.

Замените сливочное масло на растительные масла — кукурузное и подсолнечное. Животные жиры способствуют повышению уровня эстрогенов, что может усугубить предменструальный синдром.

Пригодится

Ослабить проявления предменструального синдрома могут:

*** Витамин B_6.** Он смягчает колебания настроения, болезненность в молочных железах, уменьшает отечность, тягу к сладкому и утомляемость. Но в больших дозах токсичен.

*** Витамины A и D,** применяемые вместе, улучшают состояние кожи, избавляют от угрей и сальности.

*** Витамин C** снижает стресс, может быть полезен для женщин, у которых перед менструацией усиливается аллергия.

*** Витамин E** облегчает болезненность в молочных железах, беспокойство и депрессию.

*** Кальций и магний.** Кальций предотвращает предменструальные спазмы и боль, а магний способствует поглощению кальция организмом, контролирует повышенный аппетит перед менструацией и связанную с синдромом депрессию.

На приёме у гинеколога

МОЛОЧНИЦА ПРИ ДИАБЕТЕ

Как лечить молочницу при сахарном диабете?

Ирина, Тюмень

Сахарный диабет может провоцировать возникновение молочницы. Повышение сахара в крови вызывает зуд, поэтому сначала надо отрегулировать уровень сахара в крови. Молочница лечится противогрибковыми препаратами по обычным схемам, но опасность состоит в том, что колебания сахара могут снова провоцировать ее появление. И вам опять придется лечиться от молочницы.

ДИСБАКТЕРИОЗ ВЛАГАЛИЩА — ЭТО СЕРЬЁЗНО?

Мне поставили диагноз дисбактериоз влагалища, уреаплазмоз. Насколько серьезны эти заболевания? Могут ли они стать хроническими и какова причина их возникновения?

Елена Павловна, Хабаровск

Дисбактериоз, или дисбиоз влагалища, появляется при нарушении нормальной микрофлоры влагалища. Он встречается часто и проявляется у большинства женщин. Развивается в результате сильного или постоянного переохлаждения, изменения или нарушения гормонального фона, перемены климата, стресса, от инфекций, передающихся половым путем, — к таковым относится уреаплазма. Это заболевание требует своевременного лечения. Незамеченный вовремя и невылеченный дисбиоз может привести к воспалительным заболеваниям половых органов — цервициту, эндометриту, аднекситу, оофориту, сальпингиту, а также инфицированию мочевого пузыря и мочевыводящих путей — циститу, уретриту. Кроме того, возникают зуд, жжение половых органов, боль при половом акте.

КРОВЬ БЫВАЕТ ВО ВРЕМЯ СЕКСА

После полового акта у меня появляется кровь. Что это может быть?

К. П., Сызрань

Контактные кровянистые выделения после полового акта могут быть при эрозии шейки матки, полипах, гиперплазии, миоме. Для выяснения причины, не затягивая, посетите гинеколога.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ПРИ МИОМЕ?

Люблю ходить с подругами в сауну, баню, а летом — загорать. Есть ли какие-то ограничения из-за миомы?

Анна, Тольятти

Если у вас обнаружили миому, забудьте об этих удовольствиях. Сауна, горячая ванна и другие тепловые процедуры могут провоцировать рост опухоли. Полностью отказываться от отдыха у того же моря не стоит, но на пляже лучше находиться в тени. Кроме этого, на рост миомы могут повлиять эмоциональные стрессы, тяжелые физические перегрузки, хроническое переутомление и недостаток сна.

И. Т. Тонина, гинеколог, врач I категории

На приёме у уролога

Киста семенного канатика

Хотелось бы подробнее узнать о таком мужском заболевании, как киста семенного канатика. Насколько оно опасно и как его лечить?

Иван Н., Хабаровский край

Киста семенного канатика, или сперматоцеле, — образование круглой формы в оболочке семенного канатика, в котором скапливается жидкость. Такую кисту врачи иногда называют третьим яичком. Киста семенного канатика может быть врожденной (из-за нарушений в развитии плода) и приобретенной (после травм и воспалительных заболеваний мошонки). Симптомы болезни: припухлость в паховой области, увеличение мошонки, дискомфорт при сидении или ходьбе.

Это заболевание очень опасно осложнениями. Дело в том, что разрастание кисты может привести к бесплодию, образованию паховой или пахово-мошоночной грыжи. Основной метод лечения кисты семенного канатика хирургический. Однако у мальчиков до года такие кисты иногда рассасываются самостоятельно. Операция на яичке несложная, и, как правило, уже на следующий день больной покидает стационар. Швы снимают на 7-е сутки. Если операцию по удалению кисты делали ребенку, то на 10-е сутки он уже может посещать детский сад или школу. Народные методы лечения бессильны помочь при кисте семенного канатика, поэтому не стоит терять время. Надо сразу обращаться к врачу.

А. А. Жуков, уролог-андролог

Что такое вагинит?

— Почему возникает вагинит?

— Вагинит развивается при снижении иммунитета, венерических болезнях, таких как хламидиоз, гонорея, трихомониаз, микоплазмоз, а также при лечении антибиотиками. Кроме того, слизистая влагалища воспаляется на фоне гормональных расстройств, при заболеваниях яичников, ожирении, из-за снижения выработки эстрогенов. Иногда причиной этого заболевания становится повреждение слизистой оболочки влагалища при неправильно проведенных медицинских и немедицинских манипуляциях (например, во время аборта, если женщина неправильно спринцуется, вводит различные предметы во влагалище, а также после бурного полового акта).

Грубое несоблюдение гигиены тоже является предпосылкой для воспаления слизистой влагалища. Все, что перечислено выше, способствует поселению во влагалище необычной для него микрофлоры с дальнейшим воспалением. Реже вагинит является следствием аллергии, например, на сперму мужчины или материал, из которого изготовлен презерватив. Причиной вагинита могут стать лекарства, которые женщина вводит во влагалище.

— Каковы симптомы этого женского заболевания?

Такой диагноз ставит гинеколог, когда воспаляется слизистая оболочка влагалища. Выделяют также вульвовагинит, когда воспаляется не только слизистая влагалища, но и наружные половые органы, и вульвит — когда воспаляются половые губы и клитор.

— Обычно первым симптомом являются неприятные ощущения в области влагалища. Нижнее белье может пачкаться влагалищными выделениями. Они часто сопровождаются зудом, иногда отечностью и покраснением наружных половых органов. Занятия сексом становятся болезненными. При хроническом вагините основной жалобой больных являются жалобы на выделения из половых путей, реже беспокоят зуд и неприятные ощущения в области влагалища. Диагностировать вагинит легко. Для этого гинекологу достаточно расспросить пациентку и осмотреть. Затем берут влагалищный мазок, дополнительно могут потребоваться анализы крови и мочи.

— Как лечится эта женская болезнь?

— От хронического вагинита избавиться не так-то просто: он может появляться снова и снова, несмотря на лечение. Лечение назначается с учетом того, какой именно микроб вызвал воспаление. Крайне важно для выздоровления полное прекращение половой жизни на весь период лечения. Более того, необходимо обследоваться и пролечиться мужчине. При густых гнойных или слизистых выделениях проводят спринцевание влагалища антисептическими растворами. Когда гнойные выделения исчезнут, рекомендуется спринцевание влагалища вяжущими средствами (отваром коры дуба, например). Антибиотики, если потребуется, используются в виде мазей. Если такое лечение оказалось неэффективным, или в период менопаузы, или при гипофункции яичников, рекомендуются эстрогенные гормоны.

При диагнозе вагинит крайне важно отказаться от интима на весь период лечения и пролечить мужа.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

ЭТО НЕ АНГИНА, А КИСТА

Внуку 4 года. У него ужасные гланды. Пришли дети с внуком ко мне в гости, слышу: он еле разговаривает. Попросила открыть рот, посмотрела горло, а там большие гланды с красными прожилками — значит ангина. Собралась лечить, а невестка говорит: «Это не ангина, а киста. Сегодня были у врача, он разрешил ребенку ходить в садик. А киста эта не мешает...» Как же так? Малыш еле говорит, ночью храпит. А если чуть опухнет, вообще все горло может перекрыть! Что делать? Может, у кого было так?

Г. Ш. Хузина, Нефтекамск, Башкортостан

СТАВЯТ ДИАГНОЗ ЛИПОМАТОЗ КОЖИ

Мне 60 лет. Ставят диагноз липоматоз кожи распространенный. Подкожные уплотнения по всему телу, они беспокоят, но не всегда, в основном когда волнуюсь. Терапевт, онколог говорят, что это заболевание не лечится, его провоцируют стрессы. Кому поставили такой же диагноз? Как вы лечитесь? Дайте совет!

З. М. Красикова, Елец, Липецкая обл.

УЖЕ ПОЛГОДА УХАЖИВАЮ ЗА ОТЦОМ

Хочу извиниться перед читателями «Айболита». В №8 за 2011 год было опубликовано мое письмо «Многие болезни — от депрессии и одиночества». Но тяжело заболел отец, и я выехал в Иркутскую область. От знакомых знаю, что на мой адрес приходили письма и кто-то их забрал. Но кто? А я вот уже 6 месяцев круглосуточно нахожусь возле больного отца. Папа отдал школе 45 лет, он ухаживал за мамой после кровоизлияния в мозг 22 года. Теперь я выполняю свой сыновний долг. Уволился с работы, уже получаю от государства (пенсионного фонда) 1 тысячу 440 рублей. Хорошо, что я без вредных привычек. Но у меня сын-студент! Духом не падаю. Стирка, готовка, мытье — все на мне. Скучать не приходится. Не хватает лишь общения... Может, мне напишут мужчины, которые имеют опыт ухаживания за больными родителями? Как лечить пролежни? Какие травы пить при болезни Паркинсона и сахарном диабете? Что помогает от запоров у лежачих больных? Я одинок, но жену себе не ищу. Отец для меня — все! Желаю всем здоровья! Адрес не печатайте.

Сергей М., Иркутская обл.

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ ЭТОЙ ЗАРАЗЫ?

Врач выписал кучу таблеток — сильных антибиотиков от хеликобактера. Но ведь они могут вызвать серьезные осложнения. Что мне делать: пить таблетки или нет? Боюсь... Может, есть другое лечение, например народными средствами? Буду ждать писем от тех, кто избавился от этой заразы. Пока таблетки принимать не буду... Живу в семье. Посуда у меня отдельная, мою ее с мылом. Я сам чистюля и всех приучил к чистоте. И вдруг — такая напасть. Живу в постоянном напряжении. Размышляю, анализирую: откуда она взялась? Была операция — иссечение грыжи, потом долго ходил к зубному врачу. Может, врачи занесли инфекцию? На душе у меня тревожно...

Владимир Иванович Нестеров, Воронеж

У МЕНЯ ЯЗЫК ГОРИТ ОГНЁМ...

Мне 64 года. У меня язык горит огнем, как будто на него насыпали перец. С этой болячкой живу уже два года. Не знаю, куда себя деть, ничего не помогает. В 2009 году сделали операцию — были камни в желчном пузыре. С тех пор и мучаюсь. Пила морковный и картофельный соки — тоже не помогли. Гастроэнтеролога у нас нет, с больными желудками идем на прием к хирургу. Он сказал мне, что нужно делать еще одну операцию — у меня что-то со сфинктером. Обращаюсь к вам, читатели «Айболита»! Что посоветуете? У кого так было? Смог кто-нибудь избавиться от такой напасти с помощью операции или есть другое средство облегчить жизнь таких больных, как я? Что мне делать? Буду ждать ваших писем!

Р. П. Комебова, Уржум, Кировская обл.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ РАНА НЕ ЗАЖИВАЕТ...

Сыну было 17 лет, когда у него обнаружили кисту на копчике. В ноябре 2010 года в районной больнице трижды оперировали под общим наркозом. После операций открывается свищ, рана не заживает. В августе 2011 г. оперировали в областной больнице Воронежа по поводу эпителиального копчикового хода свищевой формы. Удалили до кости все, что могли. Прошло 3 месяца. Ждали улучшений, но все повторяется снова. Из раны течет, и она не заживает. Люди добрые! Кто сталкивался с такой проблемой? Может, нашли эффективное лечение? Помогите! Будем очень признательны!

Светлана Ласкина, Воронеж

ГОД НАЗАД ЗАРАЗИЛСЯ, ТЕПЕРЬ ПРОСТАТИТ

Год назад заразился — у меня выявили микоплазму, уреаплазму, гарднереллез и кандидоз. Пролечился. Через каждые 1,5 месяца сдавал повторные анализы, они показывали, что все в норме. Но через некоторое время стали беспокоить сильные боли в промежности, эрекции почти не было. По утрам не мог нормально помочиться — моча не шла. Пошел к урологу, он сделал УЗИ (обычное, не ТРУЗИ), которое показало, что у меня рубец и есть простатит. Назначил лечение: колоть «Простакор» (10 ампул по 1 ампуле в сутки), алоэ (10 ампул), «Эскузан» (в каплях). Сначала лечение помогало, но через месяц опять появились те же симптомы. Врач назначил лечение теми же препаратами, но болей оно не сняло. Что делать? Мне 21 год. Заканчиваю институт, весной могут призвать в армию. Мужчины, которые пережили это, помогите, очень вас прошу, хоть каким-нибудь советом!

Сергей, Омск

При треморе рук полезны ручные ванночки в теплом настое хризантемы: на 2 стакана кипятка — 5 цветков хризантем.

НЕТ ВЛЕЧЕНИЯ К МУЖУ, СЕМЬЯ РАСПАДАЕТСЯ...

Читаю «Айболит» и радуюсь за людей, которые помогают друг другу избавляться от страданий и боли — физической и душевной. Вот рискнула написать. Женщины, дорогие! Может, у кого-то такая же проблема, как и у меня? Живу с мужем, трое взрослых детей. Но уже несколько лет у меня нет влечения к мужу, не получаю удовлетворения. Ходила по врачам, они говорят, что у меня все нормально, наверное, это последствия стресса. Какой стресс?! У нас семья распадается! Врать мужу всегда, что все хорошо, — несправедливо, потом мучает совесть, что вру. Устала... Мужа не виню, это со мной что-то происходит. Принимала разные таблетки — безрезультатно. Что делать? Может, в России есть возбуждающие средства? Где их купить? Надежда только на вас, дорогие читатели «Айболита»!

Татьяна, Германия

***

В «Айболите» №14 за 2011 год было написано, что при болезни Альцгеймера надо применять синьку. Я достала ее, хочу полечить мужа. Ему 75 лет, болеет 2 года, еще ходит, но все больше слабеет. Кто знает, как ее применять при этом заболевании? Кто сам так лечился? Напишите, пожалуйста.

Любовь Петровна Дмитриева, Омск

***

Дочке 17 лет. Мы в отчаянии! Третий год она мучается недержанием газов. Не выходит из дома, не общается с подружками. К врачам идти не хочет, говорит, что стыдно. У кого-нибудь была такая проблема? Как от этого избавиться? Помогите, пожалуйста!

А. А. Хадижат, Дагестан

***

Мне 20 лет, и несмотря на такой возраст, у меня большие проблемы с потенцией. Врач поставил диагноз хронический простатит. Выписал лекарства, но они мне совсем не помогают. Что же мне делать?

Тимур, Казань

РАЗНОЕ

Мне 31 год. В семье четверо детей: 2 девочки (13 и 7 лет) и 2 мальчика (1 год 9 месяцев и 6 месяцев). Живем очень тяжело. Холодно, а у моих детей нет теплой одежды. Может, у кого есть ненужные теплые вещи на моих ребятишек? У старшей девочки 44-46-й размер одежды и 39-й размер обуви. У дочки 7-летней рост 120 см, размер ноги — 29-30. Малышам нужны комбинезончики, шапочки, теплая обувь. Помогите мне одеть детей кто чем сможет! Не сжигайте и не выбрасывайте хорошие вещи, вышлите нам. Захотите мне написать, буду только рада.

Алена Макаренко, ул. Кирова, 24, с. Галанино, Казачинский р-н, Красноярский край, 663115

***

Мне 59 лет. В тюрьме не сидел, к водке и курению равнодушен. Сейчас работаю на строительстве огромной дачи. После смерти родителей мне достался дом. Я решил его продать. Понадеялся на людей, что они мне помогут это сделать и разобраться с документами. Вот они и помогли: я остался и без дома, и без денег. Искать жену бесполезно: как только говорю, что нет жилья, регистрации и прописки, на этом знакомство заканчивается. Так что обрести семью надежды никакой. Обращаюсь к тем, кому нужна помощь по хозяйству: могу работать дворником, садовником, строителем.

Вячеслав Петрович Фролов, д/в, главпочтамт, Саратов, 410000

***

Внучка с четырьмя детьми ушла от сожителя. Не могла больше терпеть издевательства над детьми и собой. Двое младших детей — Никита (3 года) и Вика (5 лет) — ходят в садик, а двое старших — девочки — в школу: в первый и второй классы. У них нет школьных форм, они стоят 2700 рублей. Купить их нет никакой возможности. Я пенсионерка, получаю пенсию 4715 рублей. Может, у кого-то остались от своих детей ненужные формы? Пришлите, пожалуйста, нашим девочкам. Живем очень бедно. Будем рады любой помощи и поддержке. Пусть хранит вас Господь!

Тамара Федоровна Литвинович, ул. Школьная, 4, ст. Смоленская, Северский р-н, Краснодарский край, 353254

***

Нахожусь в декрете, сыну 11 месяцев. Денег не хватает, живу бедно. Нас с сыном выручает огород и бабушка, у которой снимаем комнату. Может, у кого есть ненужные вещи на ребенка старше года и коляска? Буду всем благодарна за помощь!

Екатерина Ивановна Дядянина, ул. Майская, 45, с. Анненково, Кузнецкий р-н, Пензенская обл., 442515

ОТЗОВИТЕСЬ!

Надежда Н. из Кировской обл., автор письма «К маме ни один плохой человек не мог подойти — ее оберегала бабушкина молитва» («Айболит» №17 за 2011 г.)! Прочитала ваше письмо. Очень нужно с вами связаться. Буду вам безмерно благодарна, если ответите на мою просьбу!

Зинаида Никонова, ул. Краснознаменская, 96-34, Рубцовск, Алтайский край, 658213

Какие-то насекомые бегают по телу и кусаются...

Мне 60 лет. Всю свою нелегкую жизнь трудился в животноводстве. Однажды обкатывал молодого жеребенка, ездил без седла и о его спину отбил себе ягодицы. Мучился долго: только начнут заживать и покрываться корочкой, тут же я их расчесывал — зуд был такой, что не мог терпеть, — и сдирал корочки. Так продолжалось с год. Однажды от безысходности залил раны корвалолом. К моему удивлению, раны быстро зажили, но под кожей, вокруг анального отверстия, начали бегать и кусаться какие-то насекомые. Начал смазывать дегтем, потом мазью бензилбензоата — они ушли в пах. Что я только не делал! Однажды начали появляться красные волдырики, а на кончиках волос — шарики, похожие на яйца вшей. Я их давил ногтями (они лопались) и смывал горячей мыльной водой.

Прошли годы. У меня заболел тазобедренный сустав. Я решил подлечиться народными средствами. Выкопал корень лопуха, девясила, окопника, добавил овсяной соломы, прокипятил и вылил в ванну с холодной водой. Полежал в ней минут 15, чувствую: под кожей от ступни к груди, голове, по лицу и рукам побежали миллионы этих тварей. Стало страшно. Обратился к врачам в районную больницу. Они сказали, что это аллергия, прописали лечение, но ничего не помогло. Поехал в платную поликлинику, там поставили диагноз подкожный клещ, выписали лекарства, но и они не помогли. Поехал в Белгород, в диагностический центр, там сказали, что я психически больной и направили к психотерапевту. Пролечился, но безрезультатно. В настоящее время насекомые опять опустились к ногам и в пах — там они как в муравейнике. Кожа шелушится наподобие перхоти на голове. На членов семьи это не переходит: со мной спали внуки — у них ничего, а я мучаюсь уже 7 лет. «Айболит» выписал специально, в надежде, что добрые люди мне помогут. Буду благодарен за письма и советы.

Петр, Белгородская обл.

Из-за головных болей не могу выйти на улицу...

Мне 37 лет. Страдаю головными болями с 18 лет. Обратилась к неврологу, он выписал обезболивающие лекарства типа российских цитрамона, баралгина и пенталгина. Боли были примерно 5-6 раз в месяц. В 2001 году переехала в Германию и в первую очередь пошла к неврологу. Думала, что здесь получу соответствующее лечение или хотя бы смогу установить причину головных болей. Но нет! То же самое: выписали обезболивающее — «Парацетамол Comp». Через 4 года боли усилились и участились, поставили диагноз мигрень. Из лечения все те же «Парацетамол Comp», «Суматриптан» — и больше ничего. Сейчас голова болит каждый день, то есть 30 дней в месяц. Ежедневно принимаю «Суматриптан». Последний врач, к которому обратилась, сказал, что, к сожалению, помочь ничем не может, и не стал выяснять, отчего и почему. Из-за своих болей я не могу выйти на улицу, опасаюсь внезапного приступа, не могу работать и учиться. Что мне делать? Принимала бета-блокаторы против мигрени, всевозможные профилактические медикаменты, инъекции — результат нулевой. Кое-что я выискивала в медицинской энциклопедии или в Интернете, потом приходила к своему лечащему специалисту, он соглашался и выписывал рецепты. Получается, я сама себе доктор. Проходила курсы фито- и мануальной терапии, делала снимки головы, шеи, спины, проверяла щитовидку на УЗИ, пробовала сидеть на специальной диете для тех, кто страдает мигренью, капала витамины B_1, B_6, B_{12}, проверяла внутриглазное давление. Все в норме! Все в порядке! Иглоукалывание помогло только на 3 дня — и снова боль. Две недели принимала «Кортизон» — никакого результата, только ходила как зомби, ничего не соображала и 16 кг лишнего веса добавились. Люди добрые, я вас очень прошу, помогите! Устала так жить: это не жизнь, а мучение. Докторам уже не верю. Хоть бы какой-то сдвиг за 10 лет! Причину никто не собирается искать. Вы — моя последняя надежда!

Лариса, Германия

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

УДАЛЯТЬ МИНДАЛИНЫ НЕ СТАЛИ, ИХ ПРОСТО ОБРЕЗАЛИ

Для Раисы Сергеевны из Армавира, Краснодарского края, автора письма «Малыш, когда засыпает, храпит» («Айболит» №16 за 2011 г.).

Такое же было и с моим сыном в 4 года. Он рос нормальным ребенком, а ночью, когда засыпал, начинал сильно храпеть и задыхаться. Я тоже ночами сидела возле кровати. Чем только не лечила его: и медикаментами, и народными средствами — ничего не помогало. Скольких врачей обошли, никто не мог поставить диагноз. Направили нас в областную больницу на удаление полипов в носу и миндалин. Там врач, осмотрев малыша, сказал, что от миндалин малыш не может храпеть. Удалили только полипы, а миндалины оставили, сказали, что сами уменьшатся. Но лучше не стало, сын продолжал храпеть. Через полгода я настояла, чтобы нас направили на удаление миндалин. Удалять миндалины не стали, а просто их обрезали. И сразу же после операции ребенок перестал храпеть, стал нормально ночами спать. Раиса Сергеевна, пусть ваша внучка обратит внимание на миндалины ребенка. Дай Бог здоровья вашему малышу!

Ольга Л., Воронежская обл.

■ Корица, добавленная в мед или простоквашу, хорошо успокаивает нервную систему и сниокает давление.
■ При заболеваниях десен полощите рот и горло соком корней хрена, наполовину разбавленным водой.

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ ЛЕЧИТ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Для Юлии Вишняковой из Санкт-Петербурга, автора письма «Сейчас я уже не встаю с кровати...», у нее опоясывающий лишай («Айболит» №18 за 2011 г.).

Опоясывающий лишай хорошо лечится яблочным уксусом. Купите в магазине натуральный уксус; иногда продают изготовленный на уксусной кислоте и яблочной эссенции — это не то. Протирайте уксусом спину, ребра, бока 2-3 раза в день. Через 2 недели высыпания уйдут и температура нормализуется. Чтобы избавиться от боли в пояснице, смазывайте по позвоночнику к голове. Еще купите в аптеке 20%-ную мазь «Биопин», она сделана из живицы сосны, очень хорошо помогает. Втирайте мазь в поясницу по ходу седалищного нерва, в спину, лопатки и шею по направлению к голове 2 раза в день и на ночь. Втирайте, массируя, чтобы под руками появилось тепло и мазь впиталась. Если болит бедро и колено, купите в аптеке йод, глицерин, нашатырный спирт и анальгин в таблетках. Вечером смешайте в равных частях все, кроме анальгина; утром жидкость станет светлее. Добавьте 10 таблеток анальгина, 50 г спирта или тройного одеколона, через сутки все растворится. Втирайте эту растирку в бедро и колено 2-3 раза в день и на ночь в течение 2 недель — и болезнь победите.

Юля, вы молодая, не отчаивайтесь! Надейтесь и терпеливо лечитесь. Рецепты проверены. Желаю вам здоровья и счастья!

Клавдия Кирилловна Фомина, Ростов-на-Дону

УДАЛИЛИ КИСТЫ — И ДОЧКА ВЫЗДОРОВЕЛА!

Для Радмилы из Казани, автора письма «Увеличен лимфоузел на шее» («Айболит» №17 за 2011 г.).

У нас была похожая ситуация: у дочери воспалился лимфоузел на шее размером с куриное яйцо (сейчас Жене 14 лет). Боли не было, температуры тоже. Вскрывали, внутри оказалась гной. Диагноз — киста. Она образовывалась снова и снова. Пять раз вскрывали, пока полностью не удалили кисту. Советую обратиться в хорошую клинику к хорошему челюстно-лицевому хирургу.

Анна Каймакова, Приморский край

ПООСТОРОЖНЕЕ С ЧУДО-МЫЛОМ!

Для Виктора из Московской обл., автора письма «Вот тебе раз! Диагноз демодекоз!» («Айболит» №21 за 2011 г.).

Тоже замучили прыщи, а мне уже 43 года. Хочу поделиться опытом использования дегтярного мыла. У меня на него началась сильнейшая аллергия, меня хватило только на 4 дня умывания. На второй день от мыла начали опухать веки, на третий — все тело покрылось крапивницей. Зуд был невыносимый, но я продолжала умываться. На четвертый день еле открыла глаза и губы опухли, как вареники. Так что поосторожнее с чудо-мылом. При первых же признаках аллергии бросайте экспериментировать над собой. Всем удачи, здоровья и поменьше фанатизма в лечении!

Елена Петровна, Киров

ЭТА СМЕСЬ БУКВАЛЬНО ТВОРИТ ЧУДЕСА!

Для И. Поваловой из Башкирии, автора письма «Довела себя до пневмонии» («Айболит» №4 за 2011 г.).

Два года назад переболела пневмонией. После выписки из больницы чувствовала слабость, аппетита совсем не было. Восстанавливать здоровье решила при помощи рецептов народной медицины, так как от лекарств организм просто устал. И я нашла один рецепт, который помог мне после болезни быстро окрепнуть. Попутно я избавилась еще от одной застарелой проблемы — плохой работы кишечника. Поэтому спешу поделиться рецептом этой замечательной смеси. Для ее приготовления потребуется 1 кг меда (лучше липового), по 200 г мелко нарезанных листьев алоэ и оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета. Листья алоэ предварительно надо 10 дней выдержать в холодном темном месте, затем тщательно промыть и обсушить. Мед растопите, положите в него измельченные листья алоэ и пропарьте смесь на водяной бане. Отдельно в двух стаканах воды заварите березовые почки и липовый цвет, покипятите 1-2 минуты, процедите и влейте отвар в смесь меда и алоэ. Размешайте, добавьте оливковое масло, разлейте в две бутылки и поставьте в холодильник. Принимать надо по 1 ст. ложке 3 раза в день. Эта смесь буквально творит чудеса. Иногда мне кажется, что она может оздоровить весь организм, устранить все воспаления, о которых вы даже и не подозревали.

Е. Н. Егорова, Тверская обл.

В 30 лет после аварии я тоже бегал по улицам и пел песни. И меня отправили в психбольницу

Для Светланы из Рязани, автора письма «Ну разве может такое быть в 24 года!», после приема «Дексаметазона» попала в психиатрическую больницу («Айболит» №16 за 2011 г.).

Очень тронуло ваше письмо. Я тоже побывал в больнице для сумасшедших. В 30 лет после аварии (надышался аммиаком) я тоже бегал по улицам и пел песни. И меня отправили в психиатрическую больницу. Пролежал там две недели, и брат забрал меня оттуда. За эти дни меня всего искололи иголками, напичкали таблетками. Ходил как чумной, почти не соображал, страдал бессонницей, руки не разгибались. Жить дальше не хотелось, чуть было не наложил на себя руки. После больницы брат отвел меня к врачу, который делал иглоукалывание золотыми иголками. Прошел 9 сеансов. После девятого стало лучше, появился аппетит, исчезли головные боли, прошли страхи. Появилась ясность в голове — а это стимул к жизни. К сожалению, врач тот умер, но я всю жизнь благодарен ему. Света, ты такая молодая, не унывай и не отчаивайся! Всегда найдутся добрые люди, которые помогут советом. А мои советы такие:

* старайся не пить «Седуксен», «Циклозол» и другие таблетки;
* если сильно мучает бессонница, обратись к психиатру. Если врач выпишет лекарство, только тогда пей;
* поищи врача, который лечит иглоукалыванием и травами. Слышал, что в Москве есть клиника тибетских врачей;
* ежедневно ходи пешком до 10 км. У вас есть хорошие места — леса, речки, озера. Займись рыбалкой;
* купи какую-нибудь домашнюю живность: кур, уток, гусей. Это отвлекает от болезни;
* когда просыпаешься, радуйся каждому лучу света;
* сходи в церковь, помолись, возьми святую воду. Каждый день зажигай свечу перед иконой, проси Бога, чтобы всегда была здоровой;
* заведи подругу или друга из тех, которые лежали с тобой в одной больнице.

Мне сейчас 49 лет, я живздоров. Если есть возможность, приезжай ко мне, вместе сходим к тибетским и калмыцким врачам. Ты ровесница моего старшего сына, их у меня двое. Старшему сыну 24 года, а младшему 20 лет. Я очень хочу помочь тебе. Не падай духом! Когда я долго не сплю, то пью на ночь 1/4 таблетки «Азалептина» всего 1 раз, помогает. Не вздумай пить алкоголь! Будь осторожна, когда птицы собираются улетать на юг и когда прилетают с юга. В это время года болезнь обостряется, поэтому надо проходить профилактическое лечение.

Пиши, советуйся! Я чувствую, что заболеваю, когда начинаю много говорить, плохо спать, когда блестят зрачки, — и немедленно иду в больницу.

Борис Александрович Линджиев, пр-д Солнечный, 3, Элиста, Калмыкия, 358001

На убывающую луну приложите на ночь к бородавке любые грибы...

Для Веры Владимировны из Ставропольского края, автора письма «После удаления бородавок стало еще больше...», у внучки бородавки («Айболит» №5 за 2011 г.).

У моего внука в 16 лет была такая же проблема. Он получил эти бородавки в бассейне. Сначала была одна на большом пальце ноги, а потом их много появилось. Внук сначала ничего не говорил маме. Только когда бородавки появились на руках, показал и ногу. Выжигали лазером, это действительно очень болезненно. Внук стал пропускать школу, ему было стыдно. Шло время. Стало понятно, что лазер не помог. Бородавок стало еще больше. Тогда дочь нашла в Интернете рецепт. Сделала, как написано, и пока все хорошо. Пишу рецепт. На убывающую луну приложите на ночь к бородавке, которая появилась первой (это матка), любые свежие грибы и хорошо закрепите пластырем. На следующую ночь снова, а утром снимайте. И так 14 дней, пока убывает луна. Если за эти 14 дней бородавки не исчезнут, прикладывайте грибы в следующем месяце снова на убывающей луне. Исчезнет матка — и остальные сами уйдут, даже не заметите. Желаю успехов в лечении! Если это не поможет, пишите, найдем другой рецепт.

Елизавета Кауфест, Бельгия

Стихи наших читателей

ЗИМНЕЕ СТИХОТВОРЕНИЕ

Замело пути-дороги,
Бела света не видать,
И снежинки-недотроги
Стелют белую кровать.

Я зажгу свечу-лучину,
Оглянувшись на пороге.
Замети, метель, кручину,
Как поземкою дороги.

Я бы даже в холод лютый
Босиком тебе навстречу,
Позабыв, что не обута,
И мороза не замечу.

Завьюжило, закружило,
Ни проехать, ни пройти.
Зря весь вечер я тужила,
Мне ведь некуда идти...

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Стареем, и все наши органы слабеют...

Для Анны Н. из Екатеринбурга, автора письма «Лейкоплакия вульвы: тут не до секса...» («Айболит» №19 за 2011 г.).

Я тоже страдала от лейкоплакии вульвы. Считаю, что в своей болезни виновата сама. Когда начался климакс, не обратилась к доктору, а надо было, ведь в этом возрасте нарушается гормональный фон, и свой организм нужно поддерживать. А я считала себя здоровой, пока не стала чувствовать дискомфорт во время близости с мужем. Начала слегка смазывать детским маслом «Джонсонс беби», и это помогало. Но со временем масла требовалось все больше и больше. Как и у вас, Анечка, образовались микротравмы. Дальше — хуже: опустились стенки влагалища, но я все терпела. Однажды поехали купаться на озеро. Там, видимо, перегрелась или переохладилась, и мне стало хуже. Полистала «Айболит», нашла письмо одной женщины, которая советовала меньше ходить по гинекологам, а подмываться соленой водой с йодом. Вот я сдуру (да-да, сдуру!) и поспринцевалась. Никому не советую этого делать! Мне стало еще хуже. Пошла к врачу — просто хотела узнать, что мне делать с опущением и выпадением матки. А доктор отправила меня к онкогинекологу. Там и узнала свой диагноз — лейкоплакия вульвы, предраковое заболевание. Назначили лечение по Меламеду: ванночки с сульфатом меди и мазь. Не буду описывать, как принимать, — это назначается врачом индивидуально. Мне помогает. Еще доктор посоветовал делать упражнения, чтобы приостановить выпадение. Стареем, и все наши органы слабеют, вот и надо их тренировать: сжимать и разжимать анус. Думаю, вы уже читали в «Айболите» об этих упражнениях. Также мне прижигали шейку матки. Еще онкогинеколог прописал мне:

* синюю лампу (держать полчаса на расстоянии 1,5 м);
* раствор сульфата меди (покупала в аптеке) и мазь по Меламеду. Если в аптеке не будет раствора сульфата меди, можно сделать самой: 1 ст. ложку на 0,5 л воды (желательно дистиллированной). Затем 2 ст. ложки раствора надо развести в 1 л кипяченой воды (38°С). Сидеть в ванночке надо 20 минут, затем смазать мазью.

Я добросовестно выполняла все рекомендации врачей. Уже прошел год, и нужно идти на проверку. Мне 57 лет, и мы с мужем можем еще получать удовольствие. Пользуюсь интим-гелем. Желаю вам, Анечка, выздороветь и родить ребеночка. А также всем женщинам, читающим «Айболит», желаю здоровья. Ходите к врачу, не экспериментируйте со своим здоровьем!

Наталья, Бишкек, Кыргызстан

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На каждый день

У любителей пшёнки хорошая память

Пару сотен лет назад пшенная каша была основным блюдом на крестьянском столе. Жаль, что сейчас о ней вспоминают нечасто.

А между тем в пшенной каше содержатся аминокислоты — строительный материал для мышц и клеток кожи, а медленно усваиваемые углеводы очищают организм от различных токсинов и шлаков. Зернышки пшена богаты витаминами: B_1, благодаря которому организм борется с усталостью, раздражительностью и депрессией, B_2 — он помогает справиться с перхотью, распрощаться с угрями и делает волосы густыми и сильными и B_6, который стабилизирует кровяное давление. Все витамины группы В благотворно влияют на память, улучшают работу мозга и повышают работоспособность. Поэтому у любителей пшенки есть все шансы иметь хорошую память. Пшенная каша поставляет организму железо, необходимое для нормального кровообращения и здорового цвета лица, фтор, без которого невозможно сохранить здоровье зубов, магний — незаменимый микроэлемент для трудоголиков, марганец, отвечающий за нормальный обмен веществ. Издавна пшенную кашу считали блюдом, дающим силы. И это неслучайно, ведь в пшене содержатся элементы, способные укреплять ткани нашего организма: прежде всего кремний, из которого строятся кости и зубы, и медь, придающая мышцам эластичность. Пшенную кашу стоит полюбить горожанам и жителям районов с неблагополучной экологией. Элементы, содержащиеся в пшене, способны связывать тяжелые металлы и выводить их из организма.

Кардиологи тоже советуют своим пациентам включать в рацион как можно больше полезной каши. Ведь в пшене много калия, который помогает справиться с нарушениями сердечной деятельности, нормализовать артериальное давление и укрепить сосуды. В последние годы все чаще говорят о том, что пшенная каша способна выводить из организма антибиотики. Пшенку рекомендуют также и при болезнях печени, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, атеросклерозе (пшено препятствует отложению холестерина и очищает сосуды). Однако у некоторых людей эта каша может вызывать запоры. А потому лучше заедать пшенку свежими и тушеными овощами.

КАК ВЫБРАТЬ ПШЕНО?

Лучше выбирать пшено, расфасованное в прозрачные пакеты. Дело в том, что цвет пшена может кое-что рассказать о вкусе будущей каши. Зернышки пшена могут быть светло-желтыми, бежевыми или цыплячьей окраски. Чем желтее пшено, тем вкуснее будет каша. Более темное пшено сделает вашу кашу рассыпчатой. А из светлого скорее всего получится размазня. Кроме того, существуют различные сорта пшенки.

Пшено-дранец — это цельные зерна, освобожденные от цветочных пленок. Такая крупа отличается характерным блеском и имеет слегка горьковатый привкус, поэтому ее редко используют для приготовления каши. А зря! Благодаря щадящей обработке дранец сохраняет больше витаминов и микроэлементов по сравнению с другими разновидностями пшена. Избавиться от горечи можно, если несколько раз промыть зерна в холодной воде.

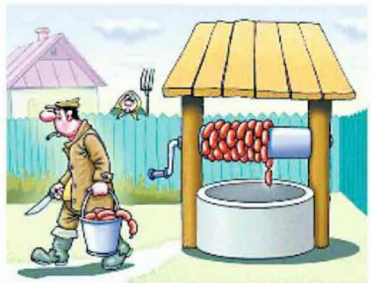
Шлифованное пшено — это ядра проса, полностью освобожденные от цветочных пленок и частично от семенных и плодовых оболочек и зародыша. Оно желтее, чем пшено-дранец, и не блестит. Такое пшено лучше усваивается, быстрее варится и прекрасно подходит для каш и запеканок.

Дробленое пшено — раздробленные ядра, которые варятся очень быстро. Такое пшено хорошо для вязких каш и биточков.

Не забывайте обращать внимание на срок годности купленной каши. В отличие от большинства круп, которые можно хранить чуть ли не годами, пшено быстро слеживается и начинает горчить. Легкую горчинку можно ликвидировать, если перед приготовлением ошпарить крупу кипятком или всухую обжарить на сковороде.

С. Т. Товкань, диетолог

P. S. Рецепты блюд из пшена смотрите на странице 14.



ЕСЛИ УДАЧА ПОВЕРНУЛАСЬ К ВАМ ЗАДОМ, ПНИТЕ ЕЕ. ОНА ОБЯЗАТЕЛЬНО ОГЛЯНЕТСЯ, ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ, КТО ЭТО СДЕЛАЛ.

Уж лучше котлета, чем яйцо

Канадские диетологи подсчитали, что содержание холестерина в 1 яйце в зависимости от размера может колебаться от 215 до 275 мг.

Большой кусок хлеба с котлетой в 1,5 раза менее вредный, потому что в нем до 150 мг холестерина.

Специалисты бьют тревогу: люди стали есть много яиц, куриных и перепелиных. Некоторые считают их диетическими. И напрасно. У любителей яичницы и других яичных блюд больше риска умереть от атеросклероза, инфаркта и инсульта. Есть яйца каждый день можно только очень здоровым людям. И все равно такую диету сложно назвать правильной. Лучше всего есть их по одному 2-3 раза в неделю. Что касается людей, уже страдающих от артериальной гипертонии, им есть яйца чаще 1 раза в неделю вообще не рекомендуется. Ученые считают, что яйца противопоказаны диабетикам и тем, кто склонен к нарушениям углеводного обмена. Если яичный белок — диетический продукт, то желток — это излишество.

Пригодится

От сахарного диабета выжмите сок 1 лимона, смешайте с 1 яйцом. Хорошо взбейте и выпейте утром на голодный желудок. Испробованный метод: на 9-й день приема уровень сахара в крови снижается.

Пожилым людям, страдающим от подагры, ревматизма и полиартрита, рекомендуется пить 3 раза в день по 1-2 чайн. ложки свежего сока корней сельдерея за 30 минут до еды.

Смешав высушенные и измельченные в кофемолке семечки граната с медом (на 1 чайн. ложку порошка — 1 чайн. ложка меда), приготовите чудодейственную мазь для избавления от панариция, а также гнойных язв и фурункулов.

На ушибленное место рекомендуется 1-2 раза в день класть кашицу из сваренной и размятой фасоли.

Появился запах изо рта? Натрите кусочек черной редьки, отожмите 1 ст. ложку сока, смешайте с 1/2 стакана теплого молока и выпейте натощак за полчаса до завтрака, и так 7 дней. Такой курс можно проводить 1-2 раза в год.

От лямблий в печени и остриц 1 ст. ложку натертого чеснока разотрите с 2 ст. ложками меда и съешьте в 2 приема утром натощак и на ночь перед сном.

При остеохондрозе соли из поврежденных позвонков прекрасно вытягивает повязка со свежим мелко натертым огурцом.

Для диабетиков *Меню на неделю*

Приводим сахар в норму

Килограммы при этой системе питания теряются постепенно, а это очень хорошо: организм успевает приспособиться к новому питанию, не будет обвисать кожа, да и эффект будет более стойким, чем при быстром снижении веса за короткий период.

МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

СОВЕТЫ ЧЕШСКИХ ДИЕТОЛОГОВ-ЭНДОКРИНОЛОГОВ.

Первый день

1-й завтрак: яйцо всмятку, сухарь, чай или черный кофе с ксилитом.
2-й завтрак: 100 г яблок.
Обед: 130 г постной вареной говядины, 100 г вареного картофеля с солью (без жира), 200 г салата из сырых овощей, черный кофе с ксилитом, минеральная вода.
Полдник: 100 г фруктов, чай с ксилитом.
Ужин: 80 г постного мяса, яйцо, 100 г овощей, 10 г сливочного масла, сок.

Второй день

1-й завтрак: сухарь, стакан чая с ксилитом.
2-й завтрак: 200 г морковного салата.
Обед: 50 г тушеной говядины, 150 г дыни, 100 г картофеля, минеральная вода.
Полдник: по 100 г кофе и молока с ксилитом.
Ужин: по 150 г запеченного рыбного филе и шпината, минеральная вода.

Третий день

1-й завтрак: 30 г отварного постного мяса, 20 г сухарей, чай с ксилитом.
2-й завтрак: 150 г несладких фруктов.
Обед: 150 г мяса с морковью и 200 г картофеля.
Полдник: стакан томатного сока.
Ужин: 100 г картофеля с 50 г творога, минеральная вода.

Четвертый день

1-й завтрак: 50 г плавленого сыра, 30 г хлеба, стакан чая с ксилитом.
2-й завтрак: 150 г апельсинов.
Обед: по 150 г курицы без кожи и огуречного салата, 100 г картофеля.
Полдник: 150 г кислых яблок.
Ужин: яичный омлет с ветчиной (2 яйца, 30 г ветчины), 150 г салата из помидоров, сок.

Пятый день

1-й завтрак: 100 г творога, 30 г хлеба, стакан чая с ксилитом.
2-й завтрак: 100 г ягод или фруктов.
Обед: 150 г отварного мяса, 100 г картофеля, стакан компота.
Полдник: стакан кефира.
Ужин: овощной салат, сок или минеральная вода.

Шестой день

1-й завтрак: арбуз или яблоки.
2-й завтрак: 200 г морковного салата.
Обед: по 100 г телятины с соусом и картофелем, 50 г капустного салата.
Полдник: 50 г редьки.
Ужин: 100 г грибов с яйцом, огуречный салат, минеральная вода.

Седьмой день

1-й завтрак: 50 г творога, 20 г сухарей, стакан чая с ксилитом.
2-й завтрак: стакан молока.
Обед: 150 г жареной свинины, по 100 г картофеля и разных овощей.
Полдник: 200 г тушеной фасоли, по 100 г кофе и молока, минеральная вода.
Ужин: печенье, стакан кефира.

На каждый день *Рекомендуем*

Лечимся вином

*** При язвенной болезни** смешайте по 1/2 стакана кагора и огуречного сока и принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой. Курс лечения — 2 недели, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение.

*** При песке в желчном пузыре** смешайте сок черной редьки и кагор в пропорции 1:2, настаивайте неделю. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой в течение месяца (можно дольше).

*** При низком гемоглобине** 100 г перегородок грецких орехов залейте 0,5 л кагора, настаивайте 2 недели, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день перед едой.

*** Для улучшения памяти** ежедневно пейте сухое белое вино, разбавленное минеральной водой (1:1). В течение дня выпивайте в несколько приемов по 2 стакана такого коктейля (можно во время еды). Или смешайте в равных пропорциях кагор и оливковое масло, настаивайте неделю, периодически перемешивая. Пейте по 2 ст. ложки 3-5 раз в день до еды.

*** При бронхиальной астме** смешайте 100 г натертого хрена, сок 2-3 средних лимонов и 0,5 л кагора. Настаивайте неделю, процедите и принимайте по 2 ст. ложки 3-5 раз в день.

ВАЖНЫЕ ПРОДУКТЫ В ЭТОМ МЕНЮ — НЕЖИРНЫЕ МЯСО, РЫБА, МОЛОКО И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ЯЙЦА, СУХАРИ, ЧАЙ, КОФЕ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ, МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА, КСИЛИТ ИЛИ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ.

Мазь спасла ребёнка от фурункулов

Мой внук, когда только пошел в школу, очень часто страдал от фурункулов, нарывов. Они всегда появлялись у него неожиданно и в самых разных местах. Мы с дочерью стали лечить его вдвоем: она кормила его витаминами, чтобы избавить от болезни изнутри, а я лечила нарывы домашними средствами. Самую простую мазь, которая помогает, когда нет ничего под руками, можно сделать из привычных продуктов. Хорошо перемешайте 1 желток куриного яйца, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку сахара, намажьте смесью капустный лист, предварительно вымытый и обсушенный полотенцем, и приложите к больному месту. Через 2 часа повязку смените на свежую.

Повязки надо менять до тех пор, пока нарыв не исчезнет. Обычно это происходит за 3 дня. Эта мазь нас часто выручала.

Екатерина Александровна, Екатеринбург

Лечебная диета для гипотоников

Один шоколад вам не поможет

НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ БЕСПОКОИТ ПОНИЖЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ. КАК ПРИВЕСТИ ЕГО В НОРМУ С ПОМОЩЬЮ ДИЕТЫ?

Организму не хватает кислорода

Гипотоников можно условно разделить на две группы. К первой относятся те, у которых гипотония связана с анемией — недостатком железа. Вторая возникает по другим причинам, одна из которых — неправильное питание. Некоторые женщины, стремясь похудеть, отказываются от мяса, а то и вовсе переходят на вегетарианскую диету. Из-за этого возникает дефицит железа. Недостаток этого вещества приводит к нарушению выработки важного белка — гемоглобина, который отвечает за насыщение организма кислородом. В итоге организм начинает «задыхаться», это и приводит к головокружениям и снижению давления.

Чтобы избежать проявлений гипотонии, достаточно принимать пищу, содержащую железо. Больше всего его в субпродуктах: говяжьих почках и печени, их рекомендуют есть 2-3 раза в неделю. На гарнир лучше всего есть овощи, содержащие много витамина С: капусту, листовые салаты, брюкву, шпинат.

Даже если вы опаздываете на работу, съешьте что-нибудь углеводное, например банан. А вот пустая чашка кофе в начале дня лишь на время повысит давление.

Как поправить здоровье

Люди, склонные к гипотонии, жалуются на слабость, плохое настроение и поправляют свое здоровье шоколадом. Он действительно на некоторое время повышает настроение, поднимает давление, но увеличивается вес, растет недовольство собой, наступает депрессия. А за ней хвостом следуют пониженное давление, головокружение, расстройства сна... Так что ограничьтесь небольшими порциями: в день без вреда для фигуры можно съедать всего 30 г темного шоколада, 50 г сухофруктов или 2 зефира. На завтрак стоит выпить какао или сладкий кофе, они придадут сил, поднимут настроение и давление.

Низкое давление досталось по наследству

Обычно такие люди худые, о них говорят: «Кость тонкая». Они часто жалуются на головокружение и снижение давления при перемене погоды. А если осенью и зимой оттепель нередко чередуется с заморозками, то им в этот период приходится особенно тяжело. В эти времена года гипотоникам особенно важно соблюдать диету.

Питаться нужно регулярно, небольшими порциями, 5 раз в день и обязательно завтракать. Даже если тяжело подняться с утра и вы опаздываете на работу, съешьте что-нибудь углеводное, например банан. А вот пустая чашка кофе в начале дня может навредить, он лишь на время повысит давление. Вскоре недостаток глюкозы в крови даст себя знать, и по пути на работу вы почувствуете себя уже нехорошо. Если вы торопитесь, то вместе с кофе съешьте хотя бы тост из зернового хлеба с джемом.

Обязательно надо полдничать

В 5 часов вечера концентрация инсулина в крови достигает максимума, поэтому в это время можно позволить себе чашку горячего шоколада. Во-первых, в нем содержится больше жидкости, чем в обычной плитке. А как известно, вода способствует повышению давления. Во-вторых, в нем есть и кофеин, и углеводы. Их сочетание не только придает сил, бодрости, но и улучшает настроение, поэтому выбирайте именно такой вариант перекуса.

И. П. Перепелицын, диетолог

■ В ДЕНЬ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ МОЖНО СЪЕДАТЬ ВСЕГО 30 Г ТЕМНОГО ШОКОЛАДА, 50 Г СУХОФРУКТОВ ИЛИ 2 ЗЕФИРА.

■ НА ЗАВТРАК СТОИТ ВЫПИТЬ КАКАО ИЛИ СЛАДКИЙ КОФЕ, ОНИ ПРИДАДУТ СИЛ, ПОДНИМУТ НАСТРОЕНИЕ И ДАВЛЕНИЕ.

Инжир

В этом фрукте много калия, который необходим для нормальной работы сердечно-сосудистой системы, и клетчатки, бесценной для хорошего пищеварения.

Поэтому инжир полезен при повышенном уровне холестерина в крови и запорах. К тому же он прекрасно утоляет голод. Вазочка с инжиром на столе больше подходит для перекусов, чем конфеты, печенье и прочие сладости. Инжир также славится большим содержанием железа, в этом фрукте его больше, чем в яблоках. Поэтому людям, страдающим анемией, обязательно нужно включить в свой рацион инжир. Он помогает справиться с тахикардией, бронхиальной астмой, кашлем и ангиной у детей. Кстати, сушеный инжир не менее полезен, чем свежий. Он рекомендуется страдающим запорами, так как тоже обладает слабительным действием.

Проверено на себе

Вкусное лекарство от язвы желудка

Предлагаю проверенный рецепт лечения язвы желудка. Разотрите свежий куриный желток, добавьте такое же количество порошка какао, свежего сливочного масла и меда. Все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Принимайте по 1 ст. ложке через каждые 3 часа за 30-40 минут до еды. В день надо съесть не менее 5 порций. Курс лечения — 2 недели, затем 2 недели сделайте перерыв, после чего повторите лечение. Рецепт простой, доступный, но самое главное — лекарство приятное на вкус и не противное.

О. Н. Лысенко, Хабаровск

От туберкулёза

Возьмите 400 г нутряного свиного жира и 6 больших зеленых яблок, с яблок кожуру не срезайте. Порежьте яблоки на кусочки, перемешайте с жиром и вытапливайте на медленном огне. Следите, чтобы смесь не подгорела. Затем разотрите добела 12 яичных желтков с 1 стаканом сахара, добавьте 400 г измельченного на терке шоколада. Смесь жира с яблоками процедите через сито и смешайте со смесью из сахара, желтков и шоколада, остудите. Намазывайте эту вкуснятину на хлеб и ешьте 3-4 раза в день, обязательно запивая горячим молоком.

Ольга Антоновна Блохина, Махачкала, Дагестан

Так я лечу гипертонию

Хочу поделиться с читателями проверенными на собственном опыте рецептами лечения гипертонии.

* Хорошо перемешайте 1 стакан меда, 1 стакан морковного сока и сок одного лимона. Поместите в банку, плотно закройте крышкой и храните в темном прохладном месте. Принимать можно сразу после приготовления по 1 чайн. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 2 месяца.

* Нарежьте кружочками 10 лимонов, сложите в 3-литровую банку, сверху выложите 0,5 л меда, влейте 0,5 л сока алоэ, 0,5 л спирта (или водки). Банку закройте и настаивайте 40 дней. Пейте по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели, затем сделайте недельный перерыв и повторите лечение.

Попробуйте эти рецепты, думаю, они многим помогут.

И. Н. Краснова, Новосибирск

Лепёшка на меду жировик рассосала

Как-то у меня на спине чуть ниже лопаток вскочил жировик. Сначала он не мешал, а затем стал увеличиваться в размерах и болеть. Вырезать я боялась, стала искать рецепты народной медицины и нашла. Рецепт простой. На 1 ст. ложку ржаной муки берем 1 чайн. ложку меда и замешиваем тесто. Делаем маленькую лепешку, чуть больше жировика, прикладываем к нему, сверху кладем кусочек бинта и заклеиваем пластырем. Ходить надо 4 дня, затем сменить повязку. Можно принимать душ, но повязку придется делать снова. Мне хватило двух раз по 4 дня, и жировик рассосался.

Оксана, Н. Новгород

Рецепты народной медицины

ПРИ РАКЕ ЛЁГКИХ

Синий горький лук измельчите и положите в литровую банку (лука должно быть 0,5 л по объему). Залейте медом доверху, поставьте в темное прохладное место (можно в холодильник) и настаивайте 2 недели. Затем процедите, храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой 3-4 раза в день.

ПРИ РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Залейте 300 г измельченного чеснока 300 мл медицинского спирта, настаивайте в темном прохладном месте 7 дней. Принимайте по 1 чайн. ложке с молоком (50-100 мл) через 30 минут после еды 3 раза в день.

ПРИ РАКЕ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Положите в 3-литровую бутыль 25 речных раков длиной 10-12 см, предварительно хорошо вымытых. Залейте бутыль доверху чистым медицинским спиртом и настаивайте 30 дней в темном прохладном месте, взбалтывая 1-3 раза в день. Затем спирт разлейте по бутылкам, а раков высушите. Разотрите раков в мелкий порошок и принимайте за час до еды по 1/2 чайн. ложки, заливая 1 ст. ложкой спирта, в котором настаивались раки, а затем запейте водой.

Развеем сомнения

Похудеть от масла не удастся!

ПИТЬ ЛЮБОЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО МОЖНО ТОЛЬКО ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ И ПОД СТРОГИМ КОНТРОЛЕМ ВРАЧА.

МИФ1. Утром натощак надо выпить стаканчик свежевыжатого сока. Он даст энергию, утолит аппетит.

Самый вредный совет. Пить свежевыжатый сок рано утром опасно для желудка. Содержащаяся в любом соке кислота агрессивно действует на слизистую. Это может привести не только к несварению, но и к гастриту. Усмирить аппетит тоже не получится. Фруктовые соки резко поднимают уровень сахара в крови. Затем он быстро падает, а организм воспринимает это как голод. Через полчаса после сока вы еще не будете хотеть есть. Зато через час-полтора аппетит точно разыграется, и вы накинетесь на шоколадку. Даже если у вас всего 2-3 лишних килограмма, сок лучше пить в конце завтрака или выпить как второй завтрак. Тогда он насытит организм витаминами и не вызовет неприятных побочных эффектов.

МИФ 2. После пробуждения надо выпить стакан теплой воды. Это ускорит обмен веществ.

Хороший совет. За ночь организм теряет жидкость, и восполнить ее полезно. Это действительно «включит» обменные процессы и позволит немного уменьшить аппетит. Но рассчитывать на серьезный эффект не стоит. Вода может быть теплой и комнатной. А еще в нее хорошо добавить несколько капель лимонного сока или ломтик лимона.

МИФ 3. За 30 минут до завтрака надо выпить столовую ложку льняного или другого растительного масла.

Льняное или подсолнечное масло натощак — известное народное средство от запора. Но заметно похудеть вряд ли удастся. Ведь в столовой ложке растительного жира — 180 ккал, и они не дают ни малейшего чувства сытости. К тому же масло натощак не всегда безопасно. После 35-40 лет у многих есть камни в желчном пузыре, причем люди об этом не подозревают. А масло — сильное желчегонное средство и может заставить камушки двигаться. Это путь к серьезному заболеванию — холециститу. Пить масло можно только по медицинским показаниям и под строгим контролем врача.

Мифы и реальность

МИФ 4. За час до завтрака нужно съесть 2 чайн. ложки отрубей, заваренных стаканом горячей воды. Это очистит кишечник и уменьшит аппетит.

Эффект от принятых натощак отрубей такой же, как от масла. Они действительно помогают очистить кишечник. Однако от отрубей меньше вреда. На печень и желчный пузырь они не влияют. Зато впитывают в кишечнике лишний жир и токсины и, не дав усвоиться, выводят их из организма. Лучше есть отруби не до завтрака, а на завтрак. Добавляйте их в утренний йогурт или подмешайте к каше.

Какой же праздник без мясного?!

МЯСО «ПЛАМЯ ЛЮБВИ»

1 кг мяса (свинина или молодая телятина), 2 луковицы, 2 помидора, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 2 банана, соль, специи.

Мясо нарежьте кусочками 3х3 см, немного обжарьте на растительном масле, добавьте воды, тушите до готовности. Посолите по вкусу. Отдельно поджарьте лук, морковь, помидоры, чеснок и порезанные кружочками по 2 см бананы. Эти жареные овощи добавьте в мясо и подержите на огне еще 3 минуты. Выложите все на блюдо. В центре мяса поставьте чашечку из половинки апельсина (апельсин разрежьте пополам, выньте мякоть, края вырежьте зубчиками). В эту чашечку влейте 1 ст. ложку спирта или водки, потом погасите свет, зажгите спирт и внесите блюдо в комнату. Эффект поразительный!

«КРОЛИК В КАПУСТЕ»

Кролик, 1 луковица, 1 кг квашеной капусты, растительное масло для жарки, специи, зелень петрушки, соль, перец.

Лук очистите, нарежьте полукольцами и спассеруйте на масле до золотистого цвета. Кролика разрежьте на порционные кусочки и натрите небольшим количеством соли, перца и специями. Дайте немного промариноваться. Обжарьте мясо на масле при максимальной температуре по 1-2 минуты с каждой стороны. Выложите в кастрюлю половину лука, затем — половину мяса, сверху — половину капусты. Слои повторите. Добавьте 1 стакан кипятка и тушите на среднем огне около 1,5 часа (до готовности). Подавайте кролика в капусте с гарниром на ваш вкус — например, картофельным пюре.

УТКА С ТУШЕНЫМИ ГРИБАМИ И ЯБЛОКАМИ

1 утка с потрохами, 1 кг грибов (любых), 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 1 яйцо, 3-4 яблока, 1 чайн. ложка тмина, 2 дольки чеснока, соль, перец.

Тушку разрежьте вдоль спинки, вымойте и выньте кости (кости бедрышек и крылышек оставьте), шейку отрежьте. Натрите тушку изнутри толченым чесноком, тмином и солью. Для начинки: грибы потушите, пропустите через мясорубку вместе с отваренными утиными печенкой и желудком. Добавьте мелко нашинкованный и обжаренный в масле лук, очищенные и нарезанные дольками яблоки. Посолите, поперчите, вбейте яйцо и перемешайте. Нафаршируйте утку, зашейте и жарьте в духовке, периодически поливая образующимся соком и жиром. При подаче нарежьте на порции и полейте соком.

РУЛЕТИКИ ИЗ СВИНИНЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

800 г нежирной свиной шеи, 150 г чернослива без косточек, соль и молотый черный перец по вкусу.

Мясо нарежьте на ломтики толщиной 6-7 мм, слегка отбейте, посолите и поперчите. На каждый кусочек положите по 2-3 черносливины, сверните в рулетики, заколите зубочистками, посолите и поперчите снаружи. В сковороде на среднем огне разогрейте 2 ст. ложки растительного масла. Выложите рулетики и жарьте до золотисто-коричневого цвета со всех сторон, около 15-20 минут.

■ ОСТАТКИ ВИНА РАЗЛЕЙТЕ В ФОРМОЧКИ ДЛЯ ЛЬДА, ЗАМОРОЗЬТЕ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ КУБИКИ В СОУСАХ И ГУЛЯШАХ.

■ ПТИЦУ НЕ ФАРШИРУЙТЕ ЗАРАНЕЕ, ИНАЧЕ ПОЛУЧИТСЯ НЕВКУСНО.

■ ЗАМОРАЖИВАЙТЕ ПЕЧЕНЬ ОТДЕЛЬНО ОТ ОСТАЛЬНЫХ ПОТРОХОВ.

Тыква в горшочках

Тыкву очистите, нарежьте небольшими кусочками, пересыпьте сахаром, ванилином и оставьте на 5-7 минут. Горшочек изнутри смажьте сливочным маслом и уложите в него тыкву. Залейте сливками или молоком (можно сметаной, разбавленной водой) и поставьте на час томиться в несильно нагретую духовку. Потом горшочек выньте, охладите. По желанию в блюдо можно добавить изюм.

Горчичные секреты

ГОРЧИЦА дольше хранится в прозрачных стеклянных банках. При этом ее не обязательно держать в холодильнике — она не портится и при комнатной температуре.

ЧТОБЫ горчица не засохла, под крышку банки можно положить ломтик лимона.

СОХРАНИТЬ все полезные свойства горчицы можно, если добавлять ее в самом конце приготовления или уже в готовый продукт.

ГОРЧИЦА хорошо подходит для худеющих. Ее энергетическая ценность — всего 130 ккал на 100 г. А съесть за раз больше 10-15 г все равно не получится.

ЕСЛИ в качестве приправы используют зерна горчицы, то их лучше поджарить на горячем растительном масле, тогда их аромат улучшится.

В ЗАСОХШУЮ горчицу добавляют немного уксуса, перемешивают, это оживляет ее свойства.

Яблочный пирог «Новогодний»

Для теста беру 2 яйца, сок и цедру 1 лимона, 1,5 стакана муки, 1 стакан сахара, 1/2 стакана майонеза, 1/4 стакана молока, по 1 чайн. ложке корицы и разрыхлителя, соль. Для верха — 2 больших яблока, 3 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка корицы.

Взбиваю яйца с сахаром, добавляю молоко, майонез, муку с разрыхлителем, еще раз взбиваю. Затем кладу корицу, лимонную цедру, соль, вливаю лимонный сок. Перемешиваю и выкладываю тесто в подготовленную форму, которую смазываю растительным маслом и посыпаю панировочными сухарями. Поверхность пирога разравниваю. Яблоки очищаю от кожицы, нарезаю небольшими кусочками и выкладываю наверх пирога, посыпаю сахаром, смешанным с корицей. Ставлю в духовку, нагретую до 180°С. Через 25 минут прикрываю верх пирога фольгой, чтобы не пригорел, и допекаю до готовности. Получается очень воздушный и нежный пирог с тонким ароматом яблок, корицы и лимона.

Ольга Петровна Оганесян, Армения

Трюфели в вафельной крошке и глазури

Растопите 200 г сливочного масла, добавьте 2 стакана муки и размешайте. В другой посуде разотрите 5 вареных желтков с 5 ст. ложками сметаны. Обе массы смешайте, добавьте 1/2 чайн. ложки соды, погашенной уксусом, и поставьте в холодильник на 30 минут. Тесто должно отставать от рук. Придайте форму трюфелям, положите на противень, смазанный маслом, и выпекайте 30 минут при 200°С. Затем выньте и окуните в глазурь. Приготовьте ее по такому рецепту: смешайте 100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 10 ст. ложек молока и 3 ст. ложки какао, нагревайте до растворения сахара. Трюфели обмакните в теплую глазурь, сразу же обваляйте в вафельной крошке — и в холодильник!

Александра Максимовна Чернова, Воронеж

Блюда из пшена

Суп-пюре из пшена

1 ст. ложка пшена, 3 картофелины, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка сметаны, зелень укропа и соль по вкусу.

Крупу промойте и сварите в воде до готовности. Картофель, морковь, петрушку очистите, промойте, нарежьте и сварите до готовности в небольшом количестве воды. Затем крупу и овощи протрите через сито, добавьте горячее молоко, дайте вскипеть и снимите с огня. Суп заправьте солью, сахаром, сметаной, перемешайте. При подаче на стол добавьте рубленую зелень.

Запеканка тыквенная с пшеном

400 г тыквы, 150 г пшена, 400 г молока, 2 яйца, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Тыкву вымойте, очистите от кожуры и семян, нарежьте мелкими кубиками, залейте молоком, доведите до кипения, засыпьте перебранное и промытое пшено, посолите и варите до готовности. Готовую кашу немного охладите, добавьте яйца, перемешайте и выложите ровным слоем на противень, смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями. Смажьте уложенную массу смесью из яйца и сметаны и запеките в духовке.

Пшенный каравай

4 стакана вязкой пшенной каши, 3 яйца, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана толченых сухарей, соль по вкусу.

Сварите на подсоленном молоке вязкую пшенную кашу и дайте ей остыть. Отделите яичные желтки от белков. Желтки смешайте с охлажденной кашей, белки хорошо взбейте и также смешайте с кашей. Масса должна быть однородной, без комков. Круглую форму смажьте маслом, посыпьте толчеными сухарями, выложите в нее ровным слоем кашу и поставьте в хорошо разогретую духовку на 15-20 минут. Каравай можно выпекать с грибами, картофелем, рыбой, овощами и фруктами.

Блины пшенные

2 стакана пшена, 2 стакана пшеничной муки, 6 стаканов молока, 5 яиц, 25 г дрожжей, 200 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

Влейте в кастрюлю 2 стакана теплого молока и разведите в нем дрожжи. Затем всыпьте всю муку и замесите тесто. Накройте кастрюлю полотенцем, поставьте в теплое место на 1-1,5 часа. Пока тесто подходит, переберите пшено, промойте, залейте 4 стаканами молока и сварите кашу. Остудите ее до комнатной температуры, добавьте яичные желтки, растертые с сахаром и солью, и перемешайте. Соедините кашу с тестом и дайте ему подойти вторично. Затем добавьте взбитые яичные белки и осторожно перемешайте. Дайте постоять 15-20 минут и выпекайте блины.

Запеканка луковая с пивом

1 кг лука, 60 г сливочного масла, 2 кг картофеля, 2 стакана пива, 2 стакана сливок, 100 г сыра, соль, перец, щепотка мускатного ореха.

Репчатый лук мелко нарежьте, добавьте масло и тушите на небольшом огне, пока не подрумянится. Картофель нарежьте тонкими пластинами. В огнеупорную посуду сложите слоями картофель и лук так, чтобы первым и последним слоем лежал картофель. Смешайте пиво со сливками, добавьте соль, перец и немного мускатного ореха. Всыпьте натертый сыр, хорошо перемешайте и залейте уложенный слоями картофель с луком. Сверху посыпьте стружками масла. Поставьте в горячую духовку и запекайте около 2 часов. Когда запеканка начнет подрумяниваться, уменьшите огонь. Подавайте блюдо со свежими овощами и зеленым салатом.

Рецепты со слоёным тестом

СЛОЕНОЕ ТЕСТО — ЭТО НАСТОЯЩАЯ ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА НА ТОТ СЛУЧАЙ, КОГДА НУЖНО ПРИГОТОВИТЬ ЧТО-ТО ПО-БЫСТРОМУ.

Луковый пирог. 400-500 г репчатого лука порежьте полукольцами, обжарьте до золотистого цвета и остудите. Тонко раскатайте пласт размороженного слоеного теста, поместите его в смазанную маслом форму, сделайте бортики. Выложите луковую начинку, сверху залейте взбитыми с солью и небольшим количеством молока яйцами (3 шт.). Пирог выпекайте в заранее нагретой до 180°С духовке в течение получаса.

Сосиска в тесте. Тонко раскатайте слоеное тесто и порежьте его полосками шириной 1,5-2 см. Сосиски очистите от оболочки, каждую надрежьте вдоль и вложите внутрь кусочки сыра. На краешек полоски положите сосиску и обмотайте ее тестом. Так поступите и с остальными сосисками. Выложите их на смазанный маслом противень, сверху смажьте взбитым желтком. Запекайте в духовке при температуре 220°С около 15 минут.

Сырные палочки. Раскатайте пласт слоеного теста, смажьте его желтком, посыпьте тертым сыром и кунжутными семечками. Сверху накройте вторым пластом и пару раз пройдитесь по нему скалкой. Затем тесто разрежьте на полоски шириной 2 см и скрутите их спиральками. Выложите на противень, смажьте желтком и выпекайте в нагретой до 180°С духовке до золотистого цвета.

На скорую руку

Творожный рулет. Тесто раскатайте в пласт, смажьте растопленным сливочным маслом, посыпьте корицей или ванилином и выложите начинку — смешанный с сахаром и изюмом творог. Сверните рулетом, края смочите водой и защипите. По верху рулета ножом сделайте поперечные надрезы и смажьте молоком. Выпекайте в нагретой до 200°С духовке полчаса.

Пирожные с лимонной начинкой. Раскатайте пласт слоеного теста, на него выложите лимоны, потертые на терке вместе с кожурой и смешанные с сахаром, сверху накройте вторым пластом теста. Наколите вилкой и запекайте в духовке при 220°С в течение 20 минут.

Новый год встречаем вместе!

ЛОБИО «ПОДМОСКОВНОЕ»

250 г красной фасоли, 3 луковицы, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 100 г ядер грецких орехов, помидоры, болгарский перец, уксус, зелень петрушки и кинзы, соль, перец — по вкусу.

Предварительно замоченную фасоль отварите до готовности и откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Отдельно на подсолнечном масле обжарьте мелко нарезанный лук. Отваренную фасоль переложите в кастрюлю, добавьте лук, очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, мелко нарубленный болгарский перец. Туда же влейте немного воды, уксус, посолите, поперчите и тушите 20 минут. Затем заправьте рубленой зеленью и измельченными грецкими орехами.

ФАРШИРОВАННАЯ ЩУКА

Щука весом 700 г, 100 г хлеба, 200 мл молока, 1 луковица, 2 ст. ложки отварного риса, зелень, соль, черный молотый перец.

Щуку почистите, голову отделите, жабры удалите. По кругу сделайте надрезы, отделите шкурку от мяса. Удалите внутренности, мясо отделите от костей. Хлеб замочите в молоке. Филе пропустите через мясорубку вместе с хлебом, луком и зеленью. Смешайте фарш с рисом и специями. Посолите, поперчите и нафаршируйте начинкой шкурку. Выложите на фольгу, приложите голову, заверните фольгу и запекайте 1 час при 180°С.

ШАШЛЫК ПО-ДОМАШНЕМУ

1 кг мякоти свинины, 0,5 кг картофеля, 2 луковицы, 2 помидора, специи, растительное масло и уксус или лимонный сок, 2 зубчика чеснока.

Порежьте мясо на кусочки, посолите, поперчите, замаринуйте в уксусе или лимонном соке с луком, сбрызните растительным маслом и поставьте на холод. Затем нанижите на шпажки, чередуя с кольцами лука и кружочками помидоров. Выложите на середину противня. Картофель очистите и нарежьте на четвертинки. Уложите его вокруг шашлычков. Сбрызните растительным маслом и поставьте в духовку на 30 минут при температуре 200°С. За 5 минут до готовности противень достаньте и посыпьте шашлычки выдавленным через пресс чесноком.

Десерты из фруктов

САЛАТ ИЗ ГРУШИ, ЯБЛОК И БАНАНА

2 банана, 2 красных сладких яблока, 1 груша, 1/4 стакана светлого изюма, 2 ст. ложки меда, 1 лимон, немного корицы или ванилина.

Изюм хорошо вымойте в теплой воде, залейте кипятком на 10 минут, воду слейте, изюм просушите на салфетке. Бананы очистите, порежьте кусочками. Из лимона выжмите сок и сразу залейте им бананы, чтобы они не потемнели. Яблоки и грушу порежьте ломтиками, добавьте в салат. Всыпьте изюм. Взбейте лимонный сок с медом, залейте салат и хорошо перемешайте. Посыпьте ванилином или корицей и опять перемешайте.

ЦИТРУСОВЫЕ ЛУКОШКИ

100 г творога, 2 апельсина, по 1 мандарину и банану, виноград без косточек, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Апельсины разрежьте пополам, сделайте из кожуры корзиночки. Дольки апельсина и мандарина, бананы, виноград или другие фрукты очистите и нарежьте. Творог с сахарной пудрой разбавьте ложкой апельсинового сока, заправьте им нарезанные фрукты, перемешайте. Наполните этой вкуснятиной апельсиновые корзиночки, украсьте сверху кусочками банана, мандарина и винограда.

КОКТЕЙЛЬ «ВИШЕНКА В ШОКОЛАДЕ»

Возьмите 5 чайн. ложек какао-порошка, 5 чайн. ложек сахарной пудры, пакетик ванильного сахара, 0,5 л охлажденного кипяченого или пастеризованного молока, 1/2 стакана вишневого сока. Какао-порошок перемешайте с сахарной пудрой и ванильным сахаром, добавьте молоко, вишневый сок и взбейте миксером. Налейте в стаканы и украсьте вишенкой.

По салатику? *Ну очень вкусно!*

На закуску — снеговик!

ИЗ РИСА, ЯИЦ И ОЛИВОК

100 г риса, 2 яйца, 8 черных оливок, 8 зеленых оливок, 4 ст. ложки майонеза, 1 пучок петрушки, соль.

Рис и яйца отварите, остудите. Яйца мелко нашинкуйте, смешайте с рисом и заправьте майонезом. Сделайте из массы шарики и в каждый шарик положите оливку. Нанижите на зубочистку два шарика, сделайте глазки, шапочку и нос из оливок и перца. Из веточек петрушки сделайте ручки. Переложите на блюдо.

С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И КУКУРУЗОЙ

4 яйца, 100 г крабовых палочек, 1/2 стакана вареного риса, 1 банка кукурузы, соль, майонез.

Для украшения: 1 кусочек черного хлеба, зеленый лук, морковь, черный перец горошком.

Отварите яйца, белок одного из яиц отложите для украшения. Пропустите через мясорубку крабовые палочки, кукурузу, яйца, рис, посолите. Заправьте все майонезом и перемешайте (масса не должна быть жидкой).

Из получившейся массы сформуйте шарики для снеговика: три крупных шарика, каждый меньшего диаметра, чем предыдущий — туловище и голова, и два шарика — руки. Шарики обваляйте в натертом на мелкой терке белке и выложите из них снеговика. Из хлеба вырежьте шапку (можно из вареной моркови). Из кусочка моркови сделайте носик, глаза и пуговицы — из черного перца, шарфик — из зеленого лука. Вокруг снеговика положите крекеры — с их помощью закуску надо есть.

ИЗ КОЛБАСНОГО СЫРА И ЯИЦ

5 яиц, 200 г колбасного сыра, 1 упаковка крабовых палочек, 1 сладкий перец, маслины, майонез. Данное количество продуктов рассчитано на 4 порции.

Сыр натрите на средней терке. Крабовые палочки мелко нарежьте. Яйца отварите вкрутую, желтки мелко нарежьте. Белки натрите на средней терке. Смешайте сыр, желтки и крабовые палочки, немного заправьте майонезом. Слепите из получившейся смеси шарики разных размеров. Шарики обваляйте в белке, выложите в форме снеговика. На тарелку насыпьте оставшийся белок. Снеговика украсьте перцем и маслинами. Снеговика лепите перед подачей на стол, чтобы салат не осел.

ИЗ ГРИБОВ, КАРТОШКИ И СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ

250 г маринованных грибов, 5 вареных яиц, 200 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 300 г отварного куриного филе, майонез, для украшения: оливки, морковь.

Морковь и картофель отварите. С грибов слейте жидкость. На блюдо выложите грибы в форме снеговика, смажьте майонезом. Следующие слои чередуйте так: отварное куриное филе, нарезанное небольшими кусочками, мелко нарезанные огурцы, картофель, натертый на крупной терке. Белки отделите от желтков, натрите на мелкой терке и выложите поверх картофеля. Каждый слой промазывайте майонезом. Из оливок сделайте глазки и реснички для снеговика, из морковки вырежьте носик, щечки и губки.

Салатные хитрости

* Салаты надо делать из охлажденных продуктов, иначе они будут невкусными и быстро испортятся.

* Майонез можно заменить сметаной, смешав ее с тертым желтком и 1 чайн. ложкой горчицы.

* В салаты из мяса и рыбы хорошо добавлять маринованные овощи и фрукты.

* Овощи для салатов (кроме свеклы и моркови) надо варить в подсоленной воде, и лучше недоварить, чем переварить.

* Рис для салата надо варить правильно, чтобы он остался белым и не склеивался. Для этого при варке добавьте в воду 1/2 чайн. ложки лимонного сока.

Сладкие конфетки «рафаэлки»

1 банка сгущенного молока, 200 г сливочного масла, 1 стакан миндаля, 200 г кокосовой стружки, ванильный сахар.

Сливочное масло размягчите при комнатной температуре. Смешайте со сгущенным молоком, добавьте немного ванильного сахара и половину порции кокосовой стружки. Хорошо взбейте до получения однородной массы. Полученную смесь поставьте в холодильник на сутки. За это время масса загустеет и из нее можно будет скатать шарики. Внутрь каждого шарика вложите миндальный орешек. Готовые конфеты обваляйте в кокосовой стружке. «Рафаэлки» готовы! Теперь начинайте собирать снеговика. Скрепите три кружочка между собой зубочистками, из желтого мармелада вырежьте ведро и носик, из зеленого — глазки. Из сладкой соломки сделайте ручки. На блюдо или тарелку намажьте густой джем и расставьте снеговиков. Сверху присыпьте сахарной пудрой.

Шарик на шарик

1/2 пачки творога, 1 плавленый сырок, 3 вареных яйца, 50 г сливочного масла, 2 чайн. ложки майонеза, чеснок — по вкусу.

Отделите белки от желтков. Желтки натрите, перемешайте с 1/3 плавленого сырка и добавьте майонез. Отдельно перемешайте творог с чесноком, сливочным маслом, майонезом и оставшимся плавленым сырком. Из желтковой массы влажными руками сделайте шарики разной величины и облепите их творожной массой. Поставьте шарики друг на друга, чтобы получился снеговик. Всего обсыпьте тертыми белками. Шапочку и носик сделайте из морковки, глазки — из гвоздики, руки — из толстых веточек укропа.

Бог в помощь

Икона «Ключ разумения»

Не могу нигде найти икону «Ключ разумения». Она очень нужна моему внуку. Одна надежда на нее.

Лидия Валериановна Калинина, Шахты, Ростовская обл.

МОЛИТВА

Премудросте Наставнице и смысла Подательнице, немудрых Вразумительнице и нищих Заступительнице, Мати Христа Бога нашего, утверди, вразуми сердце мое, Владычице, и разума прибави ко Христу моляще усердно. Ты даждь ми слово рождшая Отчее Слово, имаши бо дерзновение просити Сына Твоего о нас. Аминь.

Ёшкин кот!

ДЕВОЧКА СТАЛА МАЛЬЧИКОМ

Растить девочку в Индии невыгодно, поэтому некоторые родители делают новорожденным операцию по смене пола. Такая операция стоит 3 тысячи долларов, но родители идут на любые траты, чтобы получить мальчика: не придется потом готовить приданое и оплачивать свадьбу. И это несмотря на то, что президент Индийской академии педиатрии предупредил: «Сделать пластику половых органов можно, но впоследствии они все равно не будут нормально развиваться, что приведет к импотенции и бесплодию».

МАССАЖ ГАДАМИ... УСПОКАИВАЕТ

В одном из спа-салонов Израиля появилась новая услуга — массаж змеями. И хотя гады не ядовитые, эта процедура не для слабонервных. За сумму, равнозначную 2300 рублям, на вашем теле и лице будут извиваться змеи: красная крысиная и молочная. Как уверяет хозяин салона, клиенты испытывают незабываемые впечатления. Доказано, что змеи обладают удивительными успокаивающими свойствами. Как только человек сумеет побороть страх, он чувствует, что контакт со змеей — отличный способ снять напряжение.

НАДУВНАЯ ЦЕРКОВЬ

На Камчатку собираются доставить надувной католический храм. Инициатор — настоятель католического прихода в Петропавловске-Камчатском, польский священник Кшиштоф Коваль. На Камчатке пока нет католического храма. Его заменит надувная церковь, где верующие смогут общаться с настоятелем и молиться. Надувная церковь представляет собой копию католического храма. Вес храма — всего 100 килограммов, это позволит перевозить его по разным населенным пунктам.

О святом Спиридоне

Долго пыталась обменять однокомнатную квартиру на двухкомнатную, но не получалось, пока мне не посоветовали заказать водосвятный молебен святителю Спиридону Тримифунтскому, что я и сделала. Буквально через неделю нам предложили прекрасный вариант и по разумным деньгам. Хотелось бы узнать об этом святом побольше.

Светлана Ефимовна Нилина, Калуга

Святой Спиридон Тримифунтский — незаменимый помощник в вопросах, связанных с недвижимостью. Многие едут в греческий город Керкира, чтобы своими глазами увидеть истинное чудо — мощи Спиридона.

Усыпальница с мощами святого Спиридона вся обвешана золотыми и серебряными украшениями — подарками тех, кому помог святой. Доступ к «телу» открыт только для православных туристов. Сквозь стекло мощи святого видно очень хорошо. Несмотря на почтенный возраст, они отлично сохранились. Такое впечатление, будто праведник скончался не много веков назад, а вчера. Кожа, правда, немного сморщилась и потемнела. Тело имеет постоянную температуру — 36,6°С. У него растут волосы и ногти. И что самое удивительное — одежду, в которую обряжен святой, приходится менять каждые полгода. Дело в том, что она изнашивается, как у живого человека. Объясняется это тем, что Спиридон Тримифунтский якобы время от времени покидает свое пристанище и ходит по острову, приглядывая за своими подопечными. У священников храма есть примета: если замок в раке не открывается — святой «ушел» по делам.

Ученые со всего мира не раз пытались исследовать мощи Спиридона, и церковь им не препятствовала. Но сколько ни бились специалисты над разгадкой феномена, не нашли объяснения тому, что происходит в храме святого.

При жизни Спиридон Тримифунтский явил множество чудес. Благодаря его молитве на смену засухе приходил долгожданный дождь, исцелялись больные, изгонялись демоны. Его кладовые были всегда открыты. Сам он ничего не раздавал, а просто указывал нуждающимся на дверь и предлагал взять сколько нужно, а потом вернуть все без проверки и отчета. Как-то ночью в овчарню забрались воры, но какая-то невидимая сила связала их и швырнула в угол...

Мощи святого Спиридона за последнее время дважды доставлялись на российскую землю. В апреле 2007 году реликвия прибыла в столицу аккурат на Пасху. А последний визит случился совсем недавно — 15 сентября 2010 года. В течение нескольких дней верующие шли к деснице нескончаемым потоком. Даже ночью желающих прикоснуться к святыне было хоть отбавляй.

«Будьте вы прокляты!» — кричала вслед уезжавшим обезумевшая от горя женщина в чёрном платке

Родилась я в небольшом поселке, где все друг друга знают в лицо, тут ничего от соседских глаз не утаишь. С первого по восьмой класс училась со мной мальчик Сергей. В детстве он перенес детский церебральный паралич, поэтому правая рука у него была парализована и висела как плеть. Писал и делал все он левой рукой. И еще Сергей отставал в умственном развитии, учился плохо и был всегда объектом злых шуток и издевательств. Семья Сергея по тем временам считалась очень зажиточной: своя машина, огромный дом, подсобное хозяйство... У Сергея была младшая сестра Наташа. Внешне вполне нормальная, но что-то и с ней было не так. Часто падала, причем буквально на ровном месте, и не могла подняться без посторонней помощи. Школу Наташа так и не закончила. В 14 лет у нее отказали ноги, и какая-то неведомая болезнь приковала ее к постели. Врачи были бессильны. Через четыре года Наташи не стало.

Мой одноклассник Сергей окончил школу и пошел работать на завод разнорабочим. Однажды после смены он поехал в город на дискотеку, да так и не вернулся. Парня долго искали. Его фото даже показывали по местному телевидению, но все напрасно. Исчезновение сына и смерть дочери подкосили родителей. Отец умер от сердечного приступа, мать перенесла инсульт и на всю жизнь осталась инвалидом. А по поселку поползли слухи: «Бог наказал...» И вот какую историю рассказала мне бабушка.

Дедушка и бабушка Наташи и Сережи жили в соседнем районе. Дед работал сторожем в колхозном саду, а бабушка занималась воспитанием детей. Однажды в сад за яблоками залезли двое ребятишек. О чем думал дед, когда стрелял в них, неизвестно. Детей похоронили, деда посадили... А бабушке односельчане посоветовали убраться из села от греха подальше. «Будьте вы прокляты! — кричала вслед уезжавшим из села матери и дочке (будущей матери Сергея и Наташи) обезумевшая от горя женщина в черном платке. — Будьте прокляты вы и весь ваш род!» Вот и сбылось проклятие той женщины...

Ольга, Тюмень

Может, это был призрак?

Каждое лето я ездила к бабуле в деревню. Там жила моя подруга Олеся. Соседний дом давно сгорел, остались только амбары. Мы там облюбовали одно местечко и сделали из него нечто похожее на домик. Это был рай для нас. Не раз по вечерам мы пытались вызывать духов и нечисть, но никто не приходил. Было страшно, немного жутковато, но интересно. И вот однажды, когда уже стемнело, мы с Олесей, как всегда, сидим в нашем домике, болтаем, хихикаем... Вечер тихий, даже листики на деревьях не колышутся. Вдруг слышим какие-то странные и непонятные шумы и потрескивания и жуткий, неприятный шелест. Мы притихли, сидим молча, боясь шевельнуться от страха. Видим: перед нами стоит нечто похожее на пыльное облако. По мере того, как округлялись от страха наши с Олесей глаза, облако оседало и в конце концов улетело в щелку в стене. Крича от ужаса, мы выбежали из нашего домика и неделю боялись туда заходить. Я до сих пор не знаю, что это могло быть...

Елена, Хабаровский край

КАК НАДО МОЛИТЬСЯ?

СИДЯ ИЛИ СТОЯ?
ЕСЛИ НОГИ НЕ ДЕРЖАТ,
ТО МОЖНО,
ВСТАВ НА КОЛЕНИ, ЧИТАТЬ.
ЕСЛИ КОЛЕНИ УСТАЛИ,
МОЖНО СИДЯ
ЧИТАТЬ. ЛУЧШЕ СИДЯ
ДУМАТЬ
О БОГЕ, ЧЕМ
СТОЯ ДУМАТЬ
О НОГАХ.
И ЕЩЕ:
МОЛИТВУ
НАДО ЧИТАТЬ
ОБЯЗАТЕЛЬНО
С ПОКЛОНАМИ.

Что с неба упало...

* Весной 1956 года в штате Алабама сотни упавших с неба живых рыб усеяли участок земли в 200 квадратных футов. Они выпали из темного облака, образовавшегося на совершенно чистом небе. Этот удивительный дождь длился 15 минут. Жители этого штата наполнили рыбой — зубаткой, окунем и лещом — тазы. Падение рыб здесь дело привычное: 22 февраля 1994 года, например, сотни пятнистых окуней шлепались на автостоянку. Неделю спустя в том же месте произошло второе падение рыбы чуть большего размера.

* Нередко с небес вместе с дождем проливаются и другие необычные вещи. Например, в феврале 1981 года на землю спланировал кусок жареного палтуса, сел прямо на садовую изгородь и при этом остался съедобным.

* Отменная фасоль просыпалась летом 1971 года.

* Менее приятным оказался коричневый ливень, обрушившийся на теннисистов. По характерной вони в нем тут же опознали человеческие экскременты.

* Иногда с небес спускаются черви, двустворчатые ракушки, снопы соломы, орехи.

ЛАПША

из писем читателей

Чтобы мне написать вам письмо, пришлось очень сильно напрягать голову, надрывать сфинктер своей думалки.
Иван Н., Кемеровская обл.

***

Когда мы с женой обижаемся друг на друга, то обычно она первая подходит мириться, ну а если не подходит, то я говорю: «Надулись — и вспыли».
Сергей, Владивосток

***

Если бы не слышала в свой адрес комплиментов, то давно бы уже депрессией страдала. Когда их не хватает, иду на рынок. Там столько мужчин, щедрых на комплименты! Правда, все с акцентом.
Елена, Краснодарский край

***

Помогите разобраться. Вот я — Овен, а родился в год Тигра. Жена подкалывает: ты, мол, тигр с рогами. А может, я баран в тигровой шкуре?
Леонид, Ростовская обл.

***

Мне в метро парнишка место уступил. Так вскочил, бедненький, что щелкнулся о поручень головой. Сижу и думаю: то ли я такая красивая, то ли уже состарилась?
Елена, Н. Новгород

***

Мы с Марией познакомились до вступления в брак.
Олег, Иркутская обл.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ
ручной работы от мастериц Оренбуржья

Шаль пуховая (сер., бел.)
120x120 – 2000 руб., 2500 руб.
140x140 – 3000 руб., 3500 руб.
150x150 – 4000 руб., 4500 руб.

Паутинка ажурная (бел., сер.)
120x120 – 1800 руб., 2100 руб.
140x140 – 2600 руб., 3100 руб.
150x150 – 4100 руб., 4600 руб.

Палантин ажурный (бел., сер.)
140x50 – 1300 руб., 1500 руб.
150x60 – 1700 руб., 1900 руб.
160x70 – 2200 руб., 2400 руб.

Косынка пуховая теплая
(белый, серый)
Угловая сторона от 0,8 до 1,2 –
1000 руб., 1200 руб., 1600 руб.

Шаль пуховая ажурная
(серый, белый)
150x150 – 8000 руб.

РЕКЛАМА С 191

ИП Хисматуллина Римма Наиниловна, ОГРН 306560903100032

460044, г. Оренбург, а/я 3321
или по тел: 8-90-58-809-809

ВАША НОВАЯ ЗАЩИТА
от насморка, простуд и гайморита

www.dolphin.ru

Здоровье начинается с дыхания – с этой истиной трудно не согласиться. Специально для защиты от насморка, простуды и поддержания здоровья органов дыхания была разработана серия средств «Долфин», а также Дыхательный тренажер Фролова. Их легко и удобно применять в домашних условиях.

1 «Долфин» для взрослых.
Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 2 г средства для промывания.

При промывании носа «Долфином» промывающая жидкость поступает в одну ноздрю, полностью очищает всю слизистую, и вытекает из другой, унося вирусы, бактерии и аллергены.

2 «Долфин» для детей.
Состоит из устройства для промывания и 30 пакетиков по 1 г средства для промывания.

Рекомендован детям с 4-х лет «Долфин» безболезненно устраняет патологическое содержимое со слизистой носа. Полное регулярное промывание носа решает проблему с аденоидами.

3 Расходное средство «Долфин».
Наборы из 30 пакетиков по 2г и 1г (для взрослых и детей).

В составе только натуральные компоненты: минералы, экстракты шиповника и солодки. При растворении в воде получается раствор, близкий по составу плазме крови, а значит, «родственный» организму.

4 Дыхательный тренажер Фролова.
Рекомендован при бронхите, гипертонии, бронхиальной астме, для профилактики заболеваний дыхательной системы.

В результате использования восстанавливается бронхиальная проходимость, нормальная вентиляция легких и газообмен, а также улучшается обмен веществ.

РЕКЛАМА С 194

Продается в аптеках

www.breathing.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Перед применением необходимо изучить инструкцию по медицинскому применению. Рег. удостов. Министерства здравоохранения Республики Казахстан: РК-ИМН-5№000348 от 24.06.2010г., РК-ИМН-5№000315 от 24.06.2010 г., РК-МТ-5-№ 003842 от 12.02.2007г. Устройство оториноларингологическое для промывания индивидуальное «Долфин», емкостью 240[120] мл, в комплекте со средствами для промывания; Средства для промывания Устройства оториноларингологического для промывания «Долфин», Ингалятор-тренажер Индивидуальный (Дыхательный тренажер Фролова) Производитель: ООО Фирма «Динамика», Россия, 630100, г. Новосибирск, 1-й пер. Пархоменко, 14. ОГРН 1075404018370

■ НИЧТО ТАК НЕ СБЛИЖАЕТ ДВУХ ЖЕНЩИН, КАК СОВМЕСТНЫЙ ПОХОД В ГАРАЖ ЗА ПЬЯНЫМИ МУЖЬЯМИ.

■ ЖИЗНЬ ТАК БЕЖИТ, ЧТО НЕ УСПЕЕШЬ ОГЛЯНУТЬСЯ, КАК ШИЛО В ПОПЕ ПРЕВРАТИЛОСЬ В ГЕМОРРОЙ.

■ В ИДЕАЛЬНОЙ СЕМЬЕ ЖЕНА НЕ ЗНАЕТ, ОТКУДА БЕРУТСЯ ДЕНЬГИ, А МУЖ ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЕТ, КУДА ОНИ ДЕВАЮТСЯ.

■ ПОГОДА ШЕПЧЕТ: «КУПИ ПАЛЬТО», ЗАРПЛАТА ШЕПЧЕТ: «И ТАК ТЕПЛО».

Счастья в новом году!

Когда мы говорим о счастье, мы имеем в виду, прежде всего, хорошее самочувствие, неистощимый заряд жизненной энергии и, конечно, здоровье всех близких и родных. В наступающем году мы желаем Вам новых сил и энергии для достижения этого счастья! Вести активный образ жизни, правильно питаться, сохранять молодость и красоту. А выбрав в спутники лучшие натуральные препараты и биологически активные добавки «Эвалар», Вы получите дополнительную «энергетическую подпитку», преумножите положительные эмоции и улучшите качество Вашей жизни.

Компания «Эвалар» выпускает натуральные препараты вот уже 20 лет. И 20 лет миллионы россиян выбирают наше качество, нашу марку, которая сегодня признана «Маркой №1 в России»*. А значит, препараты «Эвалар» — это Ваш верный и проверенный помощник в деле укрепления здоровья.

Счастья, хорошего настроения всем! И здоровья! А сохранить его крепким сегодня, завтра и всю жизнь помогут натуральные препараты «Эвалар», ведь «Эвалар» — здоровья дар!

Лариса Прокопьева,
президент фармацевтической компании «Эвалар»

Эвалар
20 ЛЕТ

*В категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни» в 2009 и 2011 г.

ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА С 198

Стихи наших читателей

ЧТО ЕСТЬ ЧТО?

Восток — дело тонкое.
Поцелуй — дело звонкое.
Политика — дело грязное.
Хобби — дело праздное.
Фотография — дело темное.
Нежность — дело томное.
Пеленки — дело мокрое.
Вскрытие — дело дохлое.
Опыт — дело наживное.
Свадьба — дело молодое.
Любовь — дело нежное.
Зима — дело снежное.
Секс — дело нужное.
Туалет — дело натужное.
Собака — дело воющее.
Эрекция — дело стоящее.
Понос — дело резкое.
Запор — дело мерзкое.
Семечки — дело плевое.
Рынок — дело новое.
Перепой — дело гадкое.
Похмелье — дело сладкое.
Болото — дело вязкое.
Езда — дело тряское.
Деньжонки — дело милое.
Зарплата — дело хилое.
Москиты — дело гнусное.
Плешь — дело грустное.
Ню — дело голое.
Юмор — дело веселое!

Александр Никитин, Челябинск

ДВЕ СЕСТРЫ

Любовь никогда не кончается,
Единство не делится в дробь,
Конечное и изначальное —
Все в этом мире любовь.

И смертью пространства размечены,
Нет времени, меры и дна —
От вечности до бесконечности
Вершит свою поступь она.

И малую часть не изучены,
Объемлют Вселенной миры
Великие и неразлучные
И смерть, и любовь — две сестры.

Нам в этом мире затрепанном
Иного пути не дано:
Своим незатейливым опытом
Обеих познать суждено...

Антон Макуни, Москва

Я ВАМ ЖЕЛАЮ В НОВЫЙ ГОД!

Не зря в народе говорят,
Что по делам твоим воздастся:
Если ты честен и правдив,
Ждать нужно не беды, а счастья.

И я желаю в Новый год
Вам исполненья всех желаний,
Поменьше тягостных хлопот,
Побольше радостных признаний.

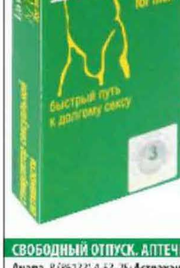
Чтоб крепко-крепко ночью спали,
Чтоб не тревожилась душа,
Чтоб неразлучны были с вами
Родные, близкие, друзья!

P. S. Живу в Ставропольском краевом геронтологическом центре, проще и понятнее — в доме для престарелых. Пишу стихи, песни.

Любовь Николаевна Твердохлебова, ул. Федосеева, 9, комн. 74, Ставрополь, 355026

LOVERON FOR MEN®

«ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН» (500 МГ) – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ



Считается, что способность сохранять мужскую силу до преклонного возраста передается на генетическом уровне. Но если верить статистике, гены все больше подводят человечество: по данным ВОЗ, 40% мужчин, не достигших еще и 40 лет, страдают от проблем с потенцией.

Ухудшающаяся экология, стрессы, а также прогрессирующие сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные заболевания – всех причин, влияющих на этот процесс, и не перечислить. Что может противопоставить этому современная медицина? Есть ли средства, способные вернуть сильному полу заложенный в него природой потенциал, такие, чтобы действовали быстро, эффективно и не имели побочных эффектов, то есть были максимально безопасными? Существует множество лекарственных трав, издавна применяющихся целителями разных стран для мужчин. Природа сама подсказывает выход из положения. К таким травам относятся цистанхе солончаковая, дереза китайская, астрагал приподнимающийся, баросма березовая и другие.

В состав таблеток «Лаверон для мужчин» (500 мг) входят лекарственные травы, способствующие улучшению потенции. Препарат не оказывает побочного действия на сердечно-сосудистую систему и зрение. Совместим с алкоголем.

Действие «Лаверон для мужчин» (500 мг) начинается через 40-60 минут после приема и сохраняется на протяжении 6-8 часов. Выпускается в таблетках, по 1 и 3 таблетки в упаковке.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

СВОБОДНЫЙ ОТПУСК. АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ:
Справочная по Москве: 8 (985) 643-39-19, 8 (495)644-48-78.
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

Анапа, 8 (86133) 4-53-25; **Астрахань**, 8 (8512) 490494; **Барнаул**, 8 (3852) 380628; **Воронеж**, 8 (473) 2532308; **Волгоград**, 8 (8442) 241403; **Грозный**, 8-928-001-02-00; **Екатеринбург**, 8 (343) 3836142; **Йошкар-Ола**, 8 (8362) 412871; **Казань**, 8 (843) 2644069; **Краснодар**, 8 (861) 2313909; **Мурманск**, 8 (8152) 423369; **Новосибирск**, 8 (383) 2719875; **Омск**, 8 (3813) 462438; **Пенза**, 8 (8412) 381262; **Ростов-на-Дону**, 8 (863) 2694463; **Саранск**, 8 (8342) 250283; **Саратов**, 8 (8452) 797045; **Сочи**, 8 (8622) 648313; **Тверь**, 8 (4951) 6121111; **Чебоксары**, 8 (8352) 570503; **Черкесск**, 8 (8782) 244438.

Не является лекарством. БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

РЕКЛАМА С 193

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)

Стимулятор сексуальной активности!

При заказе 2 упаковок **Loveron №3** духи с феромонами **В ПОДАРОК***

ВНИМАНИЕ! Спецпредложение для читателей «Айболита»

* Акция действует до 31.12.2011.

123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 (1 табл.)……шт.
упаковка Лаверон №3 (3 табл.)……шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 рублей;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 рублей.

Отрезать по линии

ОГРНИП 308571822100051

Есть такая болезнь

Как лечить любовь, врачи пока не знают

Любовь официально признана заболеванием — психическим отклонением.

Это чувство — как наркотик: один раз подумал о человеке, захотелось еще. Подумал снова — началось привыкание. Опять подумал — возникла зависимость, а значит, по мнению врачей, это болезнь наряду с такими заболеваниями, как алкоголизм, игромания, токсикомания и даже клептомания. А если вы больны — надо к врачу! Как лечить это заболевание, пока точно неизвестно. Одно можно сказать наверняка: идти надо к психиатру. Ученые утверждают, если заболели двое — он и она — лечения влюбленным не требуется. Другое дело, если возникает безответная любовь, а следом — депрессия, подавленность и даже мысли о суициде. Но больничный лист человеку, который заразился любовью, выписывать не стоит. Таким больным, наоборот, противопоказан постельный режим. Лучший способ вылечиться — переключиться на другой объект или занятие. В советские времена алкоголиков насильно отправляли в лечебно-трудовой профилакторий, и там они прекрасно реабилитировались.

ВЛЮБЛЕННЫМ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ЗАНИМАТЬСЯ ТЯЖЕЛЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ, ТОГДА ДИАГНОЗ КАК РУКОЙ СНИМЕТ.

ЕСЛИ НА МИНУСЫ В ЖИЗНИ СМОТРЕТЬ СКВОЗЬ ПОДНЯТЫЙ СРЕДНИЙ ПАЛЕЦ, ОНИ СТАНУТ ПЛЮСАМИ.

Какого цвета простыня?

Оранжевая — повышает сексуальность, способствует нормализации кровообращения и улучшению обмена веществ.
Зеленая — способствует ритмичной работе сердца, снижает нервозность и тревогу, снимает ощущение неуверенности.
Синяя — вызывает покой, сонливость, снижает артериальное давление.
Фиолетовая — усиливает интуицию, обостряет чувство тревоги — простыня для неудачников.
Белая — успокаивает дыхание, снимает раздражение кожи, помогает при мигрени. Лучший способ уговорить на секс усталую жену.

Стихи наших читателей

ЛЮДИ, КАК ЕЖИ

...Но люди почему-то
как ежи —
Чем ближе, тем колючки
все острее,
Скорее схватятся в скандале
за ножи,
Чем ближнего поймут
и пожалеют.

ЕЩЁ ТОМЛЮСЬ ТОСКОЙ ЖЕЛАНИЙ

Еще томлюсь тоской
желаний,
Еще стремлюсь к любви
душой,
И образ твой, вновь
долгожданный,
Порой нарушит мой покой.
Но с каждым годом
холоднее —
Он, как застывшая звезда,
Невидим уж на небосводе,
И кровь почти что как вода.

Я ВНОВЬ ОДИН

Лимит исчерпан —
как печально!
Любовь ушла — я вновь
один...

Она не вечная — земная,
Она похожая на дым.
Коль есть огонь, она согреет,
А так — лишь слезы,
да томленье,
До безнадежное волненье,
А после — тяжкая тоска.

P. S. Я инвалид II группы. У меня свободного времени больше, чем у людей семейных, работающих, поэтому пишу стихи.

Владимир Гулевский, ст. Марьинская, Ставропольский край

ЛЮБОВЬ — ЭТО ЧТО-ТО ТАКОЕ...

Любовь — это что-то такое,
что не передать.
Любовь — это что-то такое,
что невозможно отнять.
Любовь — это что-то такое,
что нельзя объяснить.
Любовь — это что-то такое,
что невозможно забыть.

Галина Шпрунг, Rheinland-Pfalz, Германия

Ситуация — *Всё это было бы смешно...*

Котяра в доме!

Я неожиданно познакомилась с мужчиной. Теоретически между нами никаких преград нет, на практике же полно осложнений, например, если в вашем доме живет кот и он против мужчины.

ИМ ЕСТЬ ЧТО ДЕЛИТЬ!

Возможно, вам покажется, что это просто смешно и обсуждения не стоит — ну что маленький пушистый зайчик может сделать большому мужчине? Чего им делить? Много чего: территорию и вас. Отныне рядом с вами уже не «пушистый зайчик» и разумный человек, а два раздраженных самца, каждый из которых уверен в своем исключительном праве на ваше внимание.

СРАЗУ С ПОРОГА...

Новый мужчина переступает порог, и ваш тихий покладистый котик меняется на глазах: залезает на руки, заглядывает в глаза и пытается вставить «словечко» в диалог. Вас это умиляет, а мужчину напрягает.

Во время романтического ужина кот запрыгивает на стол и садится в центре, как меховая игрушка. Гость в любой момент может обнаружить в своей тарелке нахальную лапу или хвост. Если мужчина любит кошек, он отреагирует спокойно, а если нет? Люди брезгливы, и аппетит, а вместе с ним и любовное настроение, могут быть безнадежно испорчены.

В СПАЛЬНЕ

Котик очень даже рад этому: он обожает момент отхода ко сну — потоптаться у вас на животе, помурлыкать на подушке, а потом улечься в ноги. Обычно этот ритуал занимает минут десять, но сегодня у кота другие планы, он намерен танцевать не менее получаса, а при каждой вашей попытке освободиться издает жалобные звуки. Даже очень терпеливый мужчина не сможет это вынести, он спихнет кота на пол, кот заволпит. А во время секса кот, скорее всего, будет: сидеть у кровати и пристально на вас таращиться; орать: «Смотрите, люди добрые, что творится!»; пытаться подлезть к вам под руку; скрести обои с целью пометить углы. Если сначала вы будете всего лишь отвлекаться и хихикать, то к разгару процесса можете не удержаться и запустить в кота тапкой. В результате у впечатлительных мужчин могут возникнуть трудности с эрекцией.

Если мужчина предложит отправить кота к маме, не соглашайтесь, пусть учатся уважать друг друга.

ВСЮ НОЧЬ И ДО УТРА

В конце концов кот проплачет всю ночь, а к утру подготовит следующую порцию сюрпризов: разорит мусорное ведро; как следует поваляется на одежде вашего мужчины, оставив на ней полкило шерсти; пройдется когтями по его сумке или что у него там было с собой; утащит и спрячет минимум один, а лучше оба его носка. И, конечно же — кто бы сомневался! — написает в его ботинки. Почти каждый мужчина, увидев все это, попытается приступить кота. Нет, вы, конечно, тоже страшно злы, но вряд ли позволите постороннему человеку поднимать руку-ногу на котика. Встает вопрос...

ЧТО ДЕЛАТЬ?!

* Спрячьте обувь в недоступное для кота место. Сделайте это, пусть даже ваш кот никогда в жизни не покушался на мужские ботинки, — утром будет не так стыдно.

* Пусть мужчина поделится с котом едой, это сближает.

* После перемещения в спальню не позволяйте коту затягивать вечерние танцы на полчаса. Помурлыкал недолго, погладьте его в четыре руки — и все, брысь!

* Во время секса не хихикайте, что бы ни делал кот, даже если он начнет прогуливаться с плакатом «Покайтесь, грешники!» — не обращайте внимания. Мужчина должен быть уверен, что вы заняты только любовью — у них очень ранимая психика.

* После секса улучите момент, соберите его одежду и сложите в шкаф от греха подальше.

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО?

Чтобы мужчина понял, что он для вас важнее, чем вредные привычки кота. Но не заходите слишком далеко. Не позволяйте мужчине бить кота. Если животное необходимо наказать, брызните на него водой.

Может случиться так, что мужчина, окрыленный вашим предпочтением, предложит отправить кота «к маме» или в «добрые руки». На это соглашаться нельзя, пусть учатся уважать друг друга. Если все делать правильно, кот понервничает пару недель и привыкнет, разумное же существо. Ну а с мужчиной придется повозиться...

Светлана, Московская обл.

Стихи наших читателей

ОШИБОЧКА

Вроде это было,
А может, показалось?
Счастье Бог мне выдал,
А я не отказалась...
Счастье понарошку
Бросил наугад,
И лежит в ладошке
Счастье напрокат.
Молила я отчаянно,
Молила — навсегда!
Но спутал Бог нечаянно,
В аренду счастье дал.
Не мог он по-хорошему,
Средь осени ненастья,
Листвою запорошенный,
Блеснул осколок счастья.
Капелькой на донце
Мне плеснул глоточек,
Будто вышло солнце
Среди темной ночи.
Хоть неуемной жажды
Глотком не утолить,
Глоточек счастья каждый
Пытаюсь жадно пить.
И вроде бы нечестно
Так судьбами играть,
Но Богу лишь известно:
Кому и сколько дать...
Слезинкою непрошеной
Перечить я не смею,
Счастливых дней горошины
Повешу я на шею.
Приму я все смиренно,
Пусть капелька досталась!
Подарок тот бесценный —
Глоток, крупинка, малость...
И шепотом, чуть слышно,
Спасибо я скажу,
Благодарю, Всевышний!
Но... я еще хочу...

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

Чем пахнет в квартире?

У каждого дома есть свой собственный неповторимый запах. Принюхайтесь, чем пахнет у вас в квартире? А вообще-то унюхать можно запах только в чужом доме.

* Сладкий, едва уловимый запах молока, душистой карамели и жвачки выдает присутствие в доме маленьких детей.

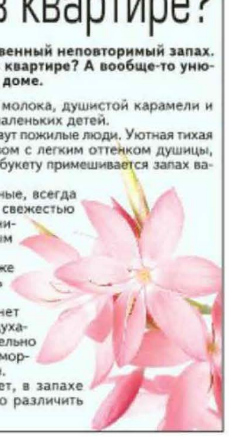
* Всегда можно определить, где живут пожилые люди. Уютная тихая старость пахнет сухим теплым деревом с легким оттенком душицы, лаванды и камфоры. Иногда к этому букету примешивается запах валерианы.

* В квартире, где живут влюбленные, всегда пахнет тополиным пухом, озоновой свежестью после летней грозы, нежными весенними цветами и только что разрезанным арбузом.

* Одиночество пахнет холодно. Даже с завязанными глазами ощущаешь звенящую тишину бункера.

* В веселых шумных домах пахнет всем, чем только можно: яичницей, духами, мылом, красками, кофе и обязательно чем-то бодрящим душу и тело — то морским прибоем, то сладкими пирогами.

* Хотите — верьте, хотите — нет, в запахе квартир, где часто ссорятся, можно различить холод металла или запах серы.



Муж, словно дьявол, умел перевоплощаться

НОЧЬЮ — ЛАСКОВЫЙ, НЕЖНЫЙ, ЛЮБЯЩИЙ, А ДНЕМ — ДЕМОН, КОРШУН, СТЕРВЯТНИК...

Для В. Н. Тихомирова из Павлодара, Казахстан, автора письма «Женой управляет сам сатана?» («Айболит» №15 за 2011 г.).

Никогда не писала в газеты, а тут не выдержала — настолько была поражена. Это же статья про моего мужа! Вы пишете про свою жену, а я вижу моего мужа. Один и тот же диагноз. Да вам, В. Н., надо памятник при жизни поставить! 35 лет жить в таком аду! Я лично выдержала 21 год и сбежала. Иначе попала бы на лечение в психушку. В отличие от вас я выбрала для себя другое будущее. Ведь жизнь у меня одна, и другой не будет. Зачем же так ее обесценивать? Ради кого? Я своему мужу поставила правильный диагноз — вампиризм. Ему для нормальной жизни нужны были мои слезы, моя боль и унижения. Только в этом случае на его лице сияла радостная улыбка. Устроив перед сном скандал, он засыпал с розовыми, как у ребенка, щечками. Я изучила все повадки, наклонности и привычки мужа и научилась прогнозировать все его действия. Он, словно дьявол, так умело перевоплощался: ночью — ласковый, нежный, любящий, а днем — демон, коршун, стервятник... Ему нужна была моя «кровь», он терзал меня. Когда я не выдерживала такой «любви», говорила мужу: «Уходи!» — он уходил и... возвращался. А куда мне было деваться? Трое детей, квартиру мужу дали от предприятия, мама далеко. Никто из знакомых не верил, что муж — чудовище. На людях — сама доброта, шутит, смеется, играет на гитаре и поет (вот этим-то и завлек меня!), в любой компании — заводила и балагур. Очень любил красиво одеваться. В холодильнике пусто, но он пойдет и купит себе очередную, двадцатую, куртку или пару ботинок. Еще любил дорогое вино, коньяк. Ему было наплевать, что детям нужна одежда для школы.

Первое время я думала: может, во мне что-то не так? Но что? Красивая, самостоятельная, умная, многое умею делать своими руками. Только не было своего жилья. А муж красиво ухаживал, на коленях уговаривал выйти за него замуж. Говорил, что я никогда не пожалею об этом. И правда: красивый, высокий, посвящал мне все свои песни (писал текст и музыку). Подруги считали, что слишком долго выпендриваюсь, и я сдалась. Свадьбу играли в ресторане, правда, за мой счет, потому что у мужа не было денег (умер отец, и все сбережения якобы ушли на похороны). А я была счастлива! Для меня было не главным, кто оплатит свадьбу. Счастье накрыло меня с головой! Походы на природу, песни под гитару, восхищенные взгляды мужа, слова о любви, безумные ночи... Я думала: какая у меня началась замечательная семейная жизнь, как здорово быть замужем! А когда родилась дочка, муж не мог на нее наглядеться. Потом родилась вторая дочь, и нам дали 3-комнатную квартиру. Все это еще добавило счастья. Бог распорядился так, что в семье появился третий ребенок: я подарила мужу сына, но блеска в его глазах не было. Муж мрачнел, ходил угрюмый, говорил, что денег не хватает, у него нет лишних штанов, а я все рожаю и рожаю... Я вышла на работу, взяла подработку: днем работала бухгалтером на основной работе, а ночью — дома. Дом и дети были на мне. Муж повеселел: еды хватало, ему стали покупать обновки — появилось много новых штанов и рубашек. Потом купили машину, построили гараж. Но вот парадокс: злобы у мужа становилось все больше и больше, агрессия и ненависть вспыхивали на пустом месте. Муж орал на нас так, будто мы совершили что-то ужасное. Я успокаивала: не хочешь делать ремонт — не надо, сама сделаю. Лишь бы в доме была тишина! Старалась не попадаться мужу на глаза, когда он приходил с работы. Стала замечать, что он утаивает деньги, но все равно его всегда ждал ужин. Любимые пирожки с капустой — пожалуйста!

Женщины! Не теряйте годы жизни и бегите без оглядки от мужей-вампиров. Может, в это время вас ждет тот, который оценит, полюбит вас, и жизнь снова обретет смысл.

Однажды, выбрав момент, я попыталась вызвать мужа на откровенный разговор, мол давай обсудим, что не так. «Ты что, на скандал напрашиваешься?!» — заорал он и убежал в другую комнату. Я страдала: поделиться со своей бедой с подругой? Ни за что! Весь город будет знать, что происходит в моей семье.

Моя жизнь превратилась в ад. Я любила этого человека, он мой муж, отец моих детей. Как жить без него? Но после очередного скандала готова была расстрелять мужа. Столько боли он мне доставлял, что сердце не выдерживало! Чтобы не сойти с ума, стала ходить в церковь. Приду и стою, а слезы сами начинают литься из глаз. Поплачу и иду домой, в свой ад. Дети подросли, у них началась своя жизнь: подружки, дискотеки... Только сын со мной — такой ласковый, добрый и очень боялся отца. Даже когда тот шутил, сынишка сердцем чувствовал, что папа не испытывает к нему никаких чувств. Чаще злоба брала верх. Страшно вспоминать, какими словами называл меня муж. Когда я закончила в доме ремонт (он не помогал, у него, как всегда, было «много работы»), слышала, как выговаривал дочери: «Твоя мать все делает через ж...» Просыпаясь утром, я первым делом думала: из-за чего сегодня муж устроит скандал? Я знала, что он будет. Если на улице пасмурно, а мужу нужна солнечная погода, все равно достанется мне. Если проблемы с унитазом, то все мы — идиоты: ломаем, а он должен ремонтировать. Говорю: «Не делай, только молчи!» Полный идиотизм! Мы перестали нормально разговаривать. Я с грустью думала, что это не мой муж, которого я знала в молодости, а другой человек — такого я бы никогда не полюбила. И все равно я надеялась, что муж перебесится и однажды поймет, что так нельзя жить с любящим тебя человеком. Наивная простота!

Девушки и женщины! Не теряйте годы жизни и бегите без оглядки от таких мужей-вампиров. Может, в это время вас ждет тот, который оценит, полюбит вас, и жизнь снова обретет смысл. А я чего-то ждала... Если бы после первого звоночка убежала с одной дочкой на руках, то не пропала бы.

Вот и вы, В. Н., кому посвятили свою жизнь, а главное, зачем? 60 лет для мужчины — еще не конец жизни. Что мешает вам осчастливить ту женщину, которая согреет своим теплом остаток жизни? Вы пишете хорошие стихи: «Я на поезд уйду, как на службу, без клади, пешком...». Так оставьте все жене (пусть радуется!), идите к той, что ждет вас длинными, одинокими вечерами. Она заслужила право на любовь. Желаю вам удачи, счастья. И всем, кто читает «Айболит», добра, здоровья и любви. Любите и будьте любимы!

Л. С. Куртышева, Пенза

Муж прикрыл мой грех и не посчитал это великим подвигом

Дочка не собирается замуж, тянет со свадьбой. А я за ее парня сама бы пошла. Видно, что отцом будет хорошим, отличным мужем и другом. А Виолетта жалуется: «Не люблю я его до дрожи в коленках! Вот выйду за него, детей рожу и встречу своего принца... Как тогда мне быть?» Сомневается, но от свадьбы не отказывается.

Ее папа был таким. Где-то сгинул в чужих краях. Бросил меня беременную — надоела я ему с токсикозом. Он все хотел прыгать в ромашковых полях, бренчать на гитаре, пить молодое вино и любить меня, если получится — прямо здесь и сейчас или вообще не любить. Виолетта не знает о его существовании. Ее самым любимым папкой стал обычный хороший парень, который взял меня замуж беременную. Прикрыл мой грех и не посчитал это великим подвигом, потому что любил — тихо, без всплесков. Но этой любви нам хватает до сих пор! Каждый день я благодарю небо и землю, давших мне моего мужа. С другим я не была бы так счастлива!

...Наверное, раскрою дочке семейную тайну. Может, поймет правду жизни и наконец выйдет замуж за парня, который сделает ее самой счастливой женщиной на свете.

Ольга В., Новосибирск

Желаю всем мира и счастья!

Моих бабушку и дедушку звали одинаково — Кристина и Кристиан. Они воспитали 12 детей — все выросли порядочными людьми, в том числе и мой папа. Мой дедушка работал кузнецом на заводе. В годы войны он делал танки для фронта. Старики прожили счастливо всю жизнь и умерли почти в один день. Когда бабушка скончалась, дедушка попросил: «Не хороните ее, я тоже умру...» И на следующее утро он не поднялся... Хоронили их вместе, в одной могиле. Светлая им память! Желаю всем мира и счастья!

Маргарита Эвальдовна Мозер, х. Бабиче-Кореновский, Краснодарский край

Уроки жизни

РОЗА СЯБИТОВА,
сваха, ведущая программы «Давай поженимся»:

«Всегда утверждала и буду утверждать, что женщина — это товар, а мужчина — купец. Самый главный принцип знакомства: выбирает женщина, но инициативу должен проявить мужчина. А между выбором женщины и инициативой мужчины лежит самое основное — умение выстраивать отношения.

Семейные отношения — это корабль, который плывет по жизни. Мужчина в нем — капитан, женщина — лоцман, а дети — тросы. Чтобы корабль не утонул, место капитана обязательно должно быть занято».

Ёшкин кот!

■ ДЕВУШКИ ВСЮ ЖИЗНЬ
ЖДУТ ПРИНЦА НА БЕЛОМ
КОНЕ, А ПРИЕЗЖАЕТ
КОРОЛЬ — ГОЛЫЙ,
ПЬЯНЫЙ И НА АВТОБУСЕ...

■ ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА —
КАК ТАРАКАН:
ЕЕ ВИДИШЬ
ИЛИ НОЧЬЮ, ИЛИ НА КУХНЕ.

■ СТАРОСТЬ — ЭТО КОГДА
ТЕБЕ СНИТСЯ,
ЧТО ТЫ С КРАСИВЫМ
МУЖЧИНОЙ ПОД ДУШЕМ
И, ПРОСЫПАЯСЬ,
ТЫ СОЖАЛЕЕШЬ
НЕ О МУЖЧИНЕ, А О ТОМ,
ЧТО ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ
НЕТ ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ.

Страдания смоем водой

ИНОГДА НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ НАСТОЛЬКО ИСТЕРЗАЕТ ДУШУ, ЧТО ДЛЯ ДРУГОЙ ЛЮБВИ МЕСТА НЕ ОСТАЕТСЯ. ОТ БЕЗОТВЕТНОЙ ЛЮБВИ НАДО ИЗБАВЛЯТЬСЯ, И ЧЕМ СКОРЕЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ. ВОТ ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ.

ДОЖДИТЕСЬ восьмых лунных суток (посмотрите по календарю). Это день покаяния. Утром, принимая душ, представьте себе, что струи воды смывают с вас все чужое, ненужное — ваша душа очищается, в ней остается только то, что принадлежит вам. Завтрак должен быть легким. После завтрака до следующего утра желательно ничего не есть.

В середине лунных суток можно приступить к процедуре очищения. Для этого

останьтесь в одиночестве, возьмите лист бумаги, карандаши, ручку, краски или фломастеры — что больше нравится. Изобразите на этом листе вашу несчастливую любовь. Как именно вы это сделаете, зависит от вашего воображения, фантазии и творческих возможностей. Можете просто взять ручку и написать на листе бумаги историю вашей любви так, будто делаете запись в дневнике или пишете письмо другу. Можете изобразить вашу любовь в виде цветка, разноцветных пятен и штрихов или фигур — как вам захочется. Главное, чтобы вы в процессе этой работы четко усвоили: то, что вы изображаете, и есть ваша безответная любовь. Не пожалейте времени на эту работу, потратьте и час, и два, и больше, если надо. Может быть, на вас нахлынут эмоции, воспоминания, не сдерживайте их — плачьте, вспоминайте, тоскуйте, открыто проявляйте все чувства, какие на вас нахлынут.

Когда почувствуете, что рисунок или письмо готовы и вы в полной мере вложили в него все переживания, связанные с несчастной любовью, зажгите свечу, потом сложите лист бумаги в трубку или вчетверо — как удобнее, положите на металлический поднос или другую негорючую подставку и подожгите от пламени свечи. Смотрите на огонь: сгорает ваше прошлое, ваша несостоявшаяся любовь — она уходит от вас навсегда, открывая двери счастливому будущему.

Пепел смойте проточной водой, а потом некоторое время смотрите на пламя свечи, ощущая, как образовавшаяся в душе пустота заполняется светом, радостью, любовью — это уже не к вашему бывшему возлюбленному (возлюбленной), а к жизни, ко всей Вселенной, к себе.

Это не может не помочь.

ЕСЛИ ЖЕ В ВАШЕЙ ДУШЕ ЕЩЕ ОСТАНУТСЯ ОТГОЛОСКИ БЫЛЫХ СТРАДАНИЙ, ПОВТОРИТЕ РИТУАЛ ЕЩЕ РАЗ, ОПЯТЬ ЖЕ НА ВОСЬМЫЕ ЛУННЫЕ СУТКИ.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

20 лет, инвалид III группы, без вредных привычек. Симпатичная, скромная, общительная, но подруг мало. Люблю домашний уют, природу. Очень переживаю, что нет друга. Буду верной подругой доброму, заботливому, серьезному молодому человеку от 20 лет, ведущему здоровый образ жизни. Отвечу на письмо с фотографией. Лентяев и злых прошу не беспокоить.

Алина, д/в, Туймазы, Башкортостан, 452750

***

32 года, худенькая, есть инвалидность. Добрая, веселая, добропорядочная. Для создания семьи хочу встретить верного, нежного мужчину с такой же судьбой, как у меня.

Анна Макаренко, д/в, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357204

***

32 года, есть инвалидность. Добрая, порядочная. Хочу создать крепкую семью с серьезным мужчиной, у которого такая же цель.

Екатерина Любавина, д/в, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357202

***

38 лет. Симпатичная, хорошая хозяйка. Познакомлюсь с хозяйственным, надежным мужчиной без вредных привычек. Согласна на переезд.

Алла Викторовна Новикова, д/в, главпочтамт, Ставрополь, 355000

***

40 лет, русская, больна неврологически. Приятной внешности, средней полноты. Детей нет, работаю. Была замужем, но счастья своего так и не встретила. Хочу познакомиться с простым и надежным мужчиной 40-50 лет, без детей, обеспеченным жильем.

Ирина, д/в, главпочтамт, п/п 8302 309310, Прохладный, Кабардино-Балкария, 361045

***

41 год, инвалид I группы (нет кистей рук). Познакомлюсь с мужчиной до 50 лет, согласным на переезд.

Зоя Павловна Волкова, ул. 2-я Западная, Булаев, Северо-Казахстанская обл., Казахстан, 150800

***

47 лет, сын взрослый. Добрая, отзывчивая, приятной внешности. Надеюсь познакомиться с простым, душевным, симпатичным мужчиной до 55 лет, с покладистым характером. Судимых, имеющих вредные привычки и из дальних городов прошу не беспокоить.

Любовь, д/в, Рубцовск, Алтайский край, 658201

***

49 лет, приятной полноты, по знаку зодиака Стрелец. Образование медицинское, работаю в больнице. Спокойная, уживчивая. Недавно потеряла сына и осталась в полном одиночестве. Живу на даче. Хочу познакомиться с порядочным, скромным, чистоплотным мужчиной до 55 лет, можно вдовцом. Вредные привычки в пределах разумного. В людях разбираюсь хорошо, поэтому не тратьте времени даром.

Ирина Маратовна Козырева, д/в, ст. Елизаветинская, Краснодар, 350916

***

52 года, рост 156 см. Я живу в своем доме. Может, и мне повезет: найдется человек и друг?

Валентина Савченко, д/в, г/п, Ставрополь, 355000

***

56 лет, рост 164 см, несклонная к полноте, на пенсии. Дети взрослые, живут отдельно. Живу с мамой, своего жилья пока нет. Хорошо готовлю. Познакомлюсь с городским мужчиной, так как сама всю жизнь прожила в селе. Согласна на переезд. Обещаю быть нежной, заботливой и понимающей. Пьющих, грубых, жадных и неаккуратных прошу не писать.

М. Н. В., д/в, п/п 0700 244435, с. Ивановское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край, 357020

***

56 лет, вдова. Невысокая, средней полноты. Поселок у нас небольшой, знакомиться в этом возрасте негде. Прихожу с работы домой — не с кем поговорить. Хочу познакомиться с мужчиной до 64 лет, согласным на переезд.

Светлана Васильева Анцерева, д/в, пос. Каз, Таштагольский р-н, Кемеровская обл., 652930

***

58 лет, рост 161 см, вес 76 кг, разведена, без детей. Свободная, добрая, порядочная, целеустремленная. Познакомлюсь с добрым, отзывчивым, серьезным мужчиной до 63 лет, без вредных привычек, со своим жильем. Согласна на переезд. Судимых, пьющих и альфонсов прошу не беспокоить.

Людмила Васильевна Махнырь, д/в, п/п 9205 853006, Казань, Татарстан, 420037

Вдова, образованна. На пенсии, но продолжаю работать. Симпатичная, доброжелательная. Материальных и жилищных проблем нет. Веду здоровый образ жизни. Умею создать уют. Согласна на переезд (к себе не приглашаю). Хочу скрасить одиночество порядочному, надежному мужчине 65-75 лет, без материальных и жилищных проблем, с которым надеюсь прожить остаток жизни в мире и согласии, заботе друг о друге.

Без подписи, а/я 9, г/п, Ливны, Орловская обл., 303850

***

61 год, вдова, инвалид II группы по общему заболеванию. Эффектной внешности, русская, православная, без вредных привычек. Я чистоплотная, хозяйственная. Люблю ходить по праздникам в храм, когда позволяет здоровье. Есть дом с газом и водой. После смерти двоих мужей (от пьянства) смысл жизни потерян. Хоть беги из дома! Люблю читать духовные книги. Хочу дожить свою жизнь с неполным, непьющим, неглупым, негрубым вдовцом, желательно из Саранска, Рузаевки, деревенским тоже отвечу. Алкоголиков, судимых, блудников, лодырей, хитрюг прошу не беспокоить.

Галина, д/в, г/п, п/п 4606 680231, Ковылкино, Мордовия, 431350

***

63 года, татарка, на пенсии. Без вредных привычек, жилищных и материальных проблем. Познакомлюсь с порядочным, трудолюбивым мужчиной, близким мне по возрасту, без материальных и жилищных проблем.

Александра, д/в, п/уд. 008906410, Астана, Казахстан, 010000

***

65 лет. Хозяйственная, приятной внешности. Познакомлюсь с хозяйственным мужчиной без вредных привычек, возможно, жителем близлежащего села.

Екатерина Николаевна Пестрякова, д/в, главпочтамт, Ставрополь, 355000

***

67 лет. Живу одна, устала от одиночества. Может, найдется одинокая душа и мы будем жить вместе и помогать друг другу?

Люся Михайловна Бондикова, д/в, с. Новый Белый Яр, Ульяновская обл., 433423

***

68 лет, инвалид III группы. Устала от одиночества и проблем. Хочу найти друзей по переписке, чтобы в трудный момент поддержать друг друга и забыть об одиночестве.

Валентина Ивановна Пынникова, д/в, г/п, Ейск, Краснодарский край, 353680

***

74 года, пенсионерка, осталась одна на старости лет. Ищу человека, с которым мы могли бы подружиться и скоротать вместе наш век. Я еще полна сил и энергии, занимаюсь дачей. Может, найдется человек, который согласится переехать ко мне, или я могу переехать к нему, регион значения не имеет.

Людмила Евгеньевна Гулая, д/в, г/п, Ейск, Краснодарский край, 353680

МУЖЧИНЫ

Мне всего 22 года, а я инвалид. Живу один, не с кем даже поговорить. Ищу свою вторую половинку. Пусть она будет неприглядной внешне и инвалидом, зато красивой душой. Не пью, не урод, несудимый, хозяйственный. Думаю, меня поймет разведенная, но без детей. Очень устал быть один. Ведь есть же где-то нормальные русские бабы? Отзовитесь! Надеюсь, мне повезет. Будьте все здоровы и счастливы. Храни вас Господь!

А. С. Буйняков, ул. Гагарина, 8, кв. 3, с. Корноухово, Рыбно-Слободский р-н, Татарстан, 422644

***

30 лет, высокий, полный. Русский, образование высшее, работаю. Материальных и жилищных проблем нет, без вредных привычек. Живу с родителями в Воронеже, из семьи военнослужащих. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, отзывчивой и образованной девушкой старше 25 лет, желательно без вредных привычек, которая хочет иметь семью и детей.

Д. Ю. Тютюнников, а/я 9, Воронеж, 394019

***

35 лет, рост 180 см, русский. Живу на берегу Волги, есть свое жилье. Хочу встретить ту единственную, без вредных привычек, которая на преданность ответит тем же, будет согласна родить мне детей и жить в любви и согласии.

Без подписи, д/в, п/п 9210 052933, Зеленодольск, Татарстан, 422550

***

Мой сын Леонид страдает от одиночества. Переживает очень, что нет семьи, и мечтает о детях. Ему 40 лет, рост 170 см. Инвалид II группы, получает пенсию, чувствует себя отлично. Любая работа ему в радость. Встретить бы ему такую же работящую, непьющую и добрую женщину! Сам он не пьет и не курит. Дом у нас большой, но в нем нет хозяйки. Сын умеет водить любую машину. Двор полон техники. Любит животных, держит хозяйство, сам доит коров. Для жизни есть все. И старые, и молодые идут к сыну за советом. Очень надеемся, что откликнется хорошая женщина. Пишите по адресу: **Валентине Михайловне Шваб, с. Корженколь, Егиндыкольский р-н, Акмолинская обл., Казахстан, 020605.**

***

40 лет, русский, высокий. Вредные привычки в меру, материально и жильем обеспечен. Очень надеюсь на счастливую встречу с доброй, порядочной женщиной, близкой мне по возрасту.

Для Валерия, д/в, п/уд. 008906410, главпочтамт, Астана, Казахстан, 010000

***

42 года. Трудолюбивый, хозяйственный, мастер на все руки. Познакомлюсь с хозяйственной женщиной без вредных привычек, можно жительницей села.

Виктор Викторович Пестряков, д/в, главпочтамт, Ставрополь, 355000

***

53 года, рост 180 см, вес 78 кг, русский, обычной внешности, русый. Доброжелательный, оптимист, веду здоровый образ жизни.

А. В. Евтеев, д/в, Москва, 129323

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Людмилы из Омской обл., автора письма «Всем бы такого!», пишет о том, что рассталась с мужем, который трепал нервы («Айболит» №22 за 2011 г.).

Вы молодчина, Люда! Я потерял самого дорогого человека. Мы с женой жили в любви и согласии. Умерла она от рака... Пенсионер, без вредных привычек, добрый, чистоплотный. Мне бы такую женщину, как вы! Дай вам Бог радости и благополучия!

Т. Димитров, ул. Коллективная, 12-2, Чебоксары, 428006

Женщины! Ну кто вам отдаст такого мужчину, чтобы не пил, не курил!..

И еще чтобы не был наркоманом, судимым, был красивым и ни от кого не зависел?! Эти требования вы могли бы предъявлять в 18 лет , а не когда вам за 60. Ваши «женихи» — те, которые полжизни просидели и по 10 раз женились да горькие пьяницы. А раз вам так одиноко, что сил нет, так осчастливьте первого встречного и возитесь с ним, воспитывайте. Ой как весело будет! С жиру вы беситесь: живете в квартире, пенсию получаете, здоровье есть (не было бы — не нажились бы!)... Чего еще надо?! Так нет же: хочу, хочу, хочу! А себя как преподносите? Мол, и красивая, и хозяйка. Да было бы из чего приготовить! В этом и мужчины не уступят! А в нашем возрасте какая уж красота! Так что чаще в зеркало смотритесь. Не с мужиками возитесь, а со своими внуками. В выходные пирожки и пончики пеките, радуйте своих близких, если они рядом. А если в другом городе, не тратьте денег на конверты, позвоните лучше лишний раз родным!

...Прочитала как-то письмо женщины, которая после трех месяцев проживания с дедушкой узнала, что он свой дом подписал на детей, и уехала. Молодцы дети, если дают пинка таким невестам. Не хватало еще с какой-то тетей делить родительское добро. Так что, женщины, мой вам совет: не позорьте вы себя и детей в поисках «счастья», прибивайтесь к своим детям. Будьте мудрее, налаживайте хорошие отношения с невестками и зятьями. Отдайте любовь, которая в вас есть, не чужому мужчине, а своим родным, и вам это воздастся! О себе: 66 лет, живу одна, люблю обеих невесток, трех внучек и внука, безумно люблю своих сыновей. Одинокой себя не чувствую. Знаю, что кто-то согласится со мной, а кто-то нет...

Без подписи, Краснодар

Решил: напишу, а там как Бог даст. Может, познакомлюсь с хорошей женщиной?

Так вышло, что остался один. Мне 41 год, высокий, родом из Брянска. Православный, не аферист. Люблю лес, рыбалку, возиться на кухне. Семья не сложилась. Поехал в Москву на заработки. Там, на вокзале, подошли двое русских ребят и предложили работу в Дагестане, на кирпичном заводе. Я согласился (дурак, позарился на деньги!). Со мной поехали еще 5 человек — хорошие мужики, у всех семьи, жены, дети. Когда приехали, у нас забрали документы, и мы поняли, куда попали. Нас называли рабсилой. Стали думать о побеге. У кого-то получилось, у кого-то нет. Таких привозили и демонстративно избивали. Мне удалось сбежать. Чаще шел пешком, машины останавливались неохотно. Да и страшновато было опять попасть в кабалу. Один из водителей, с которым я разоткровенничался, предложил поработать у него на ферме. Вот уже второй месяц живу у него. Пока все хорошо, не обманывают, семья хорошая. Как-то в доме увидел стопку старых номеров «Айболита». Долго думал: написать или нет? Решил: напишу, а там как Бог даст. Может, познакомлюсь с хорошей женщиной? Я простой, у меня ничего нет: ни машины, ни денег, ни квартиры, но у меня есть голова, руки и сердце, которое хочет верить и любить. Не буду против знакомства и с девушкой, имеющей группу инвалидности, — все под Богом ходим. Пишите по адресу: **Магомеду Магомедхановичу Сапигулаеву (для Владимира), с. Советское, Бабаюртовский р-н, Дагестан, 368060.**

К читателям

НЕ СОЗДАВАЙТЕ СЕБЕ ЛИШНИХ ПРОБЛЕМ: НЕ УКАЗЫВАЙТЕ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ СВОЙ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ТЕМ БОЛЕЕ НОМЕР ТЕЛЕФОНА. ОГРАДИТЕ СЕБЯ ОТ НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЕЙ И ЛЮБИТЕЛЕЙ ПРИКЛЮЧЕНИЙ. НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ УКАЗЫВАТЬ НОМЕР АБОНЕНТСКОГО ЯЩИКА (ЕГО МОЖНО ОТКРЫТЬ В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ) ИЛИ ПИСАТЬ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» **(укажите фамилию, имя, отчество полностью).** ИСКЛЮЧЕНИЕ РЕДАКЦИЯ ДЕЛАЕТ ЛИШЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ХОДИТЬ НА ПОЧТУ ЗА КОРРЕСПОНДЕНЦИЕЙ.

ЛАПША из писем читателей

Подруга привезла к нам в село своего мужа-австралийца. Через год по-английски говорили все. Даже наши животные, по-моему, тоже как-то по особому закаркали. А сам австралиец увез от нас только «водка», «на здоровье» и «бабушка».

Татьяна, Екатеринбург

Выходила замуж, будучи беременной на седьмом месяце. Раньше не могла, потому что: а) не окончила 10-й класс; б) не смогла получить разрешение от каких-то там органов; в) в школе кольцо на моем пальце вообще бы никто не пережил. Ладно пузо, но кольцо!

Ирина, Московская обл.

Всегда узнавала об изменах мужа. Мне об этом его любовницы сообщали по телефону. Мол, живет с тобой, а спит со мной... А друзья сулили отомстить мужу той же монетой. Сейчас смешно, а тогда было очень обидно. И чего это я отказывалась? В общем, не умели мы с мужем гулять умно.

Евгения Ивановна, Сочи

Я люблю Пашу, а Паша — Светку. У Светки с Витькой как раз из-за Паши ничего не было. А у Олега с Иркой — из-за меня. Нас с Олегом Светкин Витька увидел. А Олег с Светкиным с Вовкой даже дрались из-за меня, а Ирка думала, что из-за Светки, и Паше все рассказала, а Паша — мне... Теперь вы понимаете, как сложно мне было разобраться в своих чувствах?

Оля, Иркутск

Мария Дюваль обращается к читателям издания «Айболит»:

«Не ждите до 2023 года! Станьте невероятно удачливым и выиграйте до 1 000 000 рублей в любых играх, розыгрышах и лотереях уже сегодня!»

Но сначала Вы должны убедиться, что финансовая удача на Вашей стороне и в будущем Вас ждет богатство и успех. Только в этом случае Мария Дюваль совершенно бесплатно* составит для Вас Персональный календарь удачи, в котором укажет Ваши благоприятные дни для получения денег и больших выигрышей.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Мария Дюваль
Всемирно известная ясновидящая и астролог

Вы, несомненно, слышали обо мне и знаете мое имя. Меня зовут Мария Дюваль. Вот уже более 40 лет занимаясь ясновидением, я знаю, что существуют эффективные способы привлечения денег, удачи и благополучия. И мне очень обидно, что тысячи людей, испытывая серьезные финансовые трудности, даже не подозревают о том, что есть способ раз и навсегда решить их проблемы! Сегодня я хочу исправить эту несправедливость и помочь тем из Вас, кому особенно нужны деньги и кто нуждается в срочной помощи!

Наступает удивительное время для того, чтобы обрести финансовое благополучие!

Второе полугодие 2011 года – удивительное время! Сейчас, когда Уран переходит из Близнецов в Рака, у каждого человека появляется уникальный шанс изменить свое финансовое положение к лучшему. В это время сбываются самые заветные мечты: нуждающийся в деньгах может неожиданно разбогатеть, просто купив лотерейный билет, выиграв в конкурсе или приняв участие в розыгрыше денежных призов. Воспользуйтесь этой уникальной возможностью прямо сейчас, т. к. такая благоприятная ситуация повторится только через 12 лет. Не ждите до 2023 года, превратите свою мечту в реальность уже сегодня! Для этого воспользуйтесь Дельфийской магической таблицей. С ее помощью Вы узнаете, находится ли финансовая удача на Вашей стороне. И, если Фортуна к Вам благосклонна, я бесплатно составлю для Вас Персональный календарь удачи, который поможет Вам разбогатеть и обрести финансовое благополучие!

Что нужно сделать для того, чтобы понять, находится ли удача на Вашей стороне...

Закройте глаза и расслабьтесь. Мысленно представьте себе две последние цифры Вашего года рождения (например, если Вы родились в 1971 году, то две последние цифры – 7 и 1). Вычтите из этого числа составляющие его цифры (например, из числа 71 надо вычесть 7 и 1, получится 63). На языке магов это число называется КЛЮЧОМ. Будьте внимательны, т. к. от правильности Ваших вычислений будет зависеть Ваше финансовое благополучие в ближайшие 12 лет. После этого найдите в Дельфийской магической таблице справа символ, которому соответствует КЛЮЧ. Если это символ денег $ – поздравляем Вас: удача на Вашей стороне и нужно действовать незамедлительно! Прямо сейчас позвоните по бесплатному телефону или отправьте Купон по почте и запросите Ваш Персональный календарь удачи, который я бесплатно составлю для Вас и отправлю Вам по почте.

Мария Дюваль

99 ♈	98 ✪	97 ♐	96 ☼	95 ♉	94 $	93 ♊	92 ☠	91 ♋	90 $
89 ♌	88 ☠	87 ♍	86 $	85 ♎	84 ⊙	83 ♏	82 ●	81 $	80 ♐
79 ☾	78 ♑	77 ✪	76 ♒	75 ☠	74 ♓	73 ☼	72 $	71 ♈	70 ⊙
69 ❖	68 ♐	67 ☼	66 ♉	65 $	64 ♊	63 $	62 ☠	61 ♋	60 ♌
59 ☠	58 ♍	57 $	56 ♎	55 ⊙	54 $	53 ♏	52 ●	51 ♐	50 ☾
49 ♑	48 ✪	47 ♒	46 ☠	45 $	44 $	43 ♓	42 ☼	41 ☠	40 ♋
39 ♍	38 ⊙	37 ♏	36 $	35 ♒	34 ☠	33 ♓	32 ☼	31 ❖	30 ☠
29 ✪	28 ♐	27 $	26 ♊	25 ☠	24 ♋	23 ♉	22 $	21 ♊	20 ⊙
19 ♓	18 $	17 ☾	16 ♑	15 ✪	14 ♒	13 ☠	12 ♏	11 ●	10 ♐
9 $	8 ❖	7 ♐	6 ☼	5 ♉	4 ⊙	3 ♏	2 ●	1 $	0 ✪

Если помощь нужна срочно, позвоните с Вашего городского телефона по номеру

8-800-200-4-777

(звонок бесплатный)

или с мобильного телефона по номеру

8-495-785-58-21

и назовите код: 03.3280.68.77.1

Для чего нужен Персональный календарь удачи?

- ★ Вам нужны деньги? **Вы будете более богатым и успешным, чем могли себе представить!**
- ★ Вам не везет в лотереях и розыгрышах? **Вы будете выигрывать так часто, как того захотите.**
- ★ Вы не знаете, как расплатиться с долгами? **Вы навсегда забудете о проблемах с деньгами!**

РЕКЛАМА С 136

КУПОН НА ПОЛУЧЕНИЕ ПЕРСОНАЛЬНОГО КАЛЕНДАРЯ УДАЧИ

Заполните и отправьте по адресу:

ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100, или по факсу (499) 270-34-71.

ДА, **Мария Дюваль, я обнаружил в Дельфийской магической таблице символ, соответствующий моему КЛЮЧУ. Это символ** $.

ДА, **я хочу стать удачливым и богатым и прошу Вас, Мария Дюваль, отправить мне БЕСПЛАТНО* мой Персональный календарь удачи, который позволит мне выиграть до** 1 000 000 рублей.

Я указываю дату своего рождения и понимаю, что, не указав ее, не получу помощи:

Дата рождения: (__|__) (__|__) (__|__|__|__) Обязательно!!!

Фамилия: .....

Имя: .....

Отчество: ..... Пол: ☐ М. ☐ Ж.

Индекс: (__|__|__|__|__|__)

Адрес: .....

Моб. тел. (8) (__|__|__) (__|__|__|__|__|__|__)
фед. код номер телефона

03.3280.68.77.1

01210941

Подпись _____

Уже через несколько дней Вы получите письмо от Марии Дюваль.

Настоящим я даю согласие оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739093370, Адрес: 125284, Москва, Ленинградский проспект, д. 35) на обработку и использование моих персональных данных, согласно ст. 3 ФЗ «О персональных данных» от 27.07.06, а также на получение в дальнейшем СМС рекламного характера от ООО «РУСБЬЮТИ». *Помощь Марии Дюваль оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСБЬЮТИ». Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и прислать Купон по указанному адресу. Направляя свой Купон в ООО «РУСБЬЮТИ», клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 29.02.12.

С миру по новости

Разогрейте лифчик!

Японские модницы готовы освоить необычную новинку — специальные зимние шарфы и лифчики с подогревом. Необычное белье можно разогреть в микроволновке либо под струей горячей воды. Украшает хитроумную конструкцию подвеска в виде пары острых красных перчиков между чашечками.

Как прекрасен гололед! Четыре шпагата, два сальто, пять ласточек — и вы на работе.

1 января

Вот уже который год российские ученые пытаются опровергнуть слухи о существовании некоей мифической даты, именуемой в народе первое января!

— Нет, нет и нет! — утверждает кандидат физико-математических наук Виталий Степанович Синяк. — Нет такого дня в году! Любой ребенок знает, что 29 декабря есть, 30 декабря есть, 31 декабря есть. А потом оп-па — и 2 января! А иногда сразу 3-е...

— Ну а как же календарь? Вот же, посмотрите — январь, первое...

— А вы всегда написанному верите? Вот вы лично это «первое января» хоть раз в жизни видели?!

— Честно... э-э-э... не припомню...

— Вот! И я ни разу не видел! И коллеги мои ни разу не видели! Михалыч, ты первое января видел?

— Ка... какое ян... янв... ик...

— Вот видите! И Михалыч не видел. А ведь доктор наук, между прочим — нобелевка на носу... Михалыч — он вообще в январь не верит. Сильный мужик! Ну че, еще по одной?

На работе я лежу, на работу не гляжу...

В России появилась профессия, о которой можно только мечтать. Фирмы ищут «профессиональных бездельников», или «офисных трутней», для создания благоприятной атмосферы в коллективе. В течение дня работник на этой должности должен спать, есть, читать, отдыхать, рассказывать анекдоты. Отбор на вакансию офисного трутня — почти как в отряд космонавтов. Сон у кандидатов должен быть крепким и тихим, он должен создавать позитивную атмосферу, не мешая при этом основной работе. Сотрудник должен иметь устойчивую психику, и никаких прогулов или приходов на работу с похмелья. Офисный трутень не просто ничего не делает — он создает благоприятную атмосферу.

Кошмарики

Была не была!

Однажды, вернувшись с работы, прилегла я на диван и под бормотание телевизора нечаянно сладко заснула. Проснулась лишь в одиннадцать вечера. Хотелось есть. Холодильник пустой. Пришлось собираться в ночной магазин. Выхожу из квартиры — блин! — снова в подъезде темно: нехорошие соседи лампочку выкрутили. Что-то страшно мне стало, и решила я даже перетерпеть до утра, но голод не тетка. Эх, думаю, была не была!

Лифт на наш этаж вызвать отродясь было невозможно, потому что сломана кнопка вызова. Жильцы спускались с восьмого на седьмой и там садились. И вот я на ощупь спускаюсь по лестнице. Протянув руки вперед, брожу по площадке седьмого этажа, ищу кнопку лифта. Напоминаю себе Наталью Варлей, восставшую из гроба в поисках Хомы Брута. И вдруг утыкаюсь во что-то теплое и мягкое. И буквально обнимаю это нечто. Оказалось, что неизвестный мужик в тот вечер стоял на седьмом этаже и ждал лифт. Его глаза уже привыкли к темноте, так что силуэты он различал. Но лучше бы он этого не видел! Когда безумная женщина с протянутыми руками сошла на него откуда-то сверху, он попытался отойти в сторонку, но женщина оказалась не так проста и вовремя успела его схватить. Секунды две мы стояли обнявшись. Потом я подпрыгнула на два метра и душераздирающе завопила: «Твою мать!!!» И в ужасе поскакала вниз по лестнице.

Но до самого первого этажа слышала причитания мужика, на которого я набросилась:

— О Господи! О Господи!

Евгения, Новосибирск

Рассказик

В супермаркете мужик подкатывает здоровенную тележку, набитую продуктами, к кассе. Долго и нудно выкладывает продукты на транспортировочную ленту. Кассирша монотонно пикает кассой и не спеша складывает продукты в пакеты... Заметив, что среди этого изобилия отсутствует туалетная бумага, решает подшутить над покупателем: «А туалетную бумажку не забыли?» Мужик: «Так у меня же чек 54 метра!»

Воланчики для армии

Новый армейский вид спорта появится в 2012 году в армии. Российское оборонное ведомство живо откликнулось на лекцию российского президента о пользе бадминтона и скоро закупит около 10 тысяч ракеток и десятки тысяч воланчиков. Снабдить атрибутами пикниковой игры предполагается все воинские части, однако там, где спортзалов нет, играть придется только летом. При игре в бадминтон задействуются те же мышцы, что при метании гранат, ножей и других предметов. Поэтому этот вид спорта очень полезен всем без исключения бойцам. Но особенно полезен он будет стрелкам и снайперам, поскольку наблюдение за воланчиком тренирует глазные мышцы, укрепляет сердечно-сосудистую систему и развивает быстроту реакции.

Народные приметы

Если...

- Если в 23.50 31 декабря вы видите в телевизоре двух президентов, читающих новогоднее обращение, значит, ваше празднование Нового года идет по плану.
- Если президентов полтора — вам кто-то уже съездил в глаз, но празднование идет нормальными темпами.
- Если президент над вами — встаньте с пола.
- Если президент обращается лично к вам и жмет через телевизор руку — вторая бутылка была лишней.
- Если президента не видно и не слышно — кто-то уже разбил телевизор.
- Если президент сидит в костре — это отражение вашей новогодней елки: потушите ее и больше не покупайте китайские гирлянды.
- Если президент один и вы понимаете, о чем и что он говорит, — вам очень и очень скучно, но помните: все еще поправимо!

Прислала Валентина Немовленко, пос. Майский, Адыгея

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Страшная штука — свидание вслепую. Ждешь принца на белом коне, а приезжает гном на самокате.

Предновогодняя история

Соседушка

— У НАС ОБЫЧАЙ ТАКОЙ: КАК ПО ОДНОЙ-ВТОРОЙ-ПЯТОЙ ВЫПИЛИ — ИЛИ САМ ИДЕШЬ К СОСЕДУ ПОЗДРАВЛЯТЬСЯ, ИЛИ ОН К ТЕБЕ...

— Так это ты, значит, наш новый сосед?

— Выходит, так.

— Держи пять! Я, значит, Колян. Тебя как дразнят?

— Антон Иванович я.

— Ишь ты! А будешь Антошкой! Пошли копать картошку?

— Вы о чем?

— Это я так. Шутю. Ну что, сосед, елку раздобыл?

— Да, конечно.

— Где? На базаре или сам в лесок смотался? Хе-хе!

— Знаете ли, я против непродуктивной вырубки зеленых насаждений. Особенно хвойных.

— Ишь ты! А что же тогда вместо елки у тебя? Пальма в кадке? Шутю, хе-хе!

— Ну зачем же! Уже лет десять пользуюсь искусственной елкой. Все как новенькая. Рекомендую.

— Не, я люблю все натуральное! Чтобы и хвоей пахло, и иголки чтобы кололись. Ну ладно, с елкой понятно. А что у тебя, к примеру, на столе будет?

— А вам это зачем, Нико... Колян то есть?

— Ну вдруг я решу после курантов заглянуть к тебе в гости.

— Это как? Я ведь вас пока не приглашал.

— И не надо. У нас, Антошка, обычай такой: как по одной-второй-пятой выпили — или сам идешь к соседу поздравляться, или он к тебе. И ты нам этот обычай не ломай, понял?

— Понял, хотя странно как-то... Ну хорошо. На столе у нас будет семь видов салатов...

— Ишь ты! Дальше!

— На горячее будут баклажаны печеные, кабачки тушеные, пельмени соевые, котлеты картофельные...

— Стой, стой! Это же все из травы. А что у тебя будет настоящего? Чтобы укусить, угрызть, хрящиками похрустеть?

— Вы имеете в виду мясное? Нет, этого ничего не будет. Видите ли, мы вегетарианцы.

— Ну подвезло мне с соседом! А выпить у тебя будет, ты, травоядное?

— Шампанское!

— Тьфу ты! А покрепче? Чтоб по жилам заструилось, петь-плясать захотелось, соседку там под столом за коленку помацать, потом по морде кому-нибудь, чтобы от души!

— Извините, но мы трезвенники.

— Та-а-ак! Слушай, Антошка, в рот тебе горошку! А как ты в наш дом попал?

— Да вот из-за таких же соседей, как вы, квартиру продали. Теперь вижу, что ошибся. Про вас мне почему-то никто не говорил.

— Ну да, я же сидел. Откинулся вот перед самым Новым годом.

— А за что вас посадили?

— Морду одному набил... Знаешь что, Антошка, нос лукошком, если тебе сегодня будут звонить в дверь после двенадцати, орать, что из полиции или налоговой инспекции или что пожар начался, ни за что не открывай, понял?

Марат Валеев

Куранты бьют, давайте хряпнем!

Быстро к бабушке идет
Днем декабрьским поезд.
Я везу старушке мед
И еще...

Я читал вчера банкирам
Первый том «Войны и мира».
И конечно, не в убыток:
Золотишка дали...

Не взорвали мост фашисты:
Наш боец сработал чисто.
Из-под носа мину спер
Изворотливый...

Хорошо в стогу с зазнобой!
Только слышим: динь да дон.
То несется над округой
Колокольный...

Не смотри, Буренка, грустно,
Проживем мы зиму вкусно!
Для тебя припасена
Сена целая...

Эх, в рулетку бы сыграть!
Крупный выигрыш сорвать!
Да, видать, не суждено:
Отменили...

Сам себе, прикрывши двери,
Признавался как-то поп:
«В Бога я, конечно, верю,
Но не верю в...»

Кризис Гоше хоть бы хны!
Полыхает бляха,
И заправлена в штаны
Новая...

Сила есть — ума не надо.
Только я совсем не рада:
«Ты зачем сломал, сынок,
У лопаты...»

На ярмарке ажиотаж!
Везу я для внука конструктор.
Проезд оплатить и багаж
Потребовал строгий...

В черных шашечках авто
По прямой летит под сто!
Был лицом весьма мясист
Подвозивший нас...

И зачем я сунул сдуру
В щелку крупную купюру?
Ведь обманет, так и знал,
На вокзале...

Отчего совсем не страшный
И такой зеленый Шрек?
Он, наверное, мультяшный
И совсем не...

Пелагея в неглиже,
Но на пятом этаже.
Зацепился я за выступ —
У любимой снова...

Через речку переправа,
Пассажиров — я да Савва.
Вдруг как грянет в небе гром!
Закачался наш...

Вот бы с Хилем спел Филипп!
Получился б супер...

Говорит собаке Алка:
«Кушай, Тузик!
Мне не жалко!
Только маме ни гу-гу
Ты о том, что съел...»

Говорит подруга Диме:
«Фундука хочу, любимый!»
Только Дима, как на грех,
Расколоть не смог...

Дед да баба жили-были,
И кафе они открыли:
«Кто желает бутерброд?
Заходи, честной...»

Он тайком, через жену,
Нефтью кормит всю страну.
Ну а хобби толстосума —
Государственная...

Утверждает баба Рая:
«Улыбнется и министр,
Наблюдая, как играет
На тромбоне...»

За билет отдай дензнак
И почувствуй прелесть мига:
На Кавказе ты кунак,
А в Испании...

Машинисту тепловоза
По душе жасмин и роза.
Вот опять принес в депо
Игорь новое...

Одиноко, а у Кости
Очень скоро будут гости.
Вот окрошки целый таз,
А к окрошке в жбане...

«Был хорош поход наш, Ваня,
Правда, не без недостатка.
Позабыты на диване
Новый спиннинг и...»

Шевеля губой с усами,
Шел строитель под лесами.
Просвистела у виска
Двухдюймовая...

Запустил сначала кошку,
А потом принес и стол.
И уставился в окошко
Наш счастливый...

Никодим согнул в дугу
У Лукерьи кочергу.
Свил в косичку вилы —
Вот что значит...

Фейс в веснушках у Сергея,
Васька хил.
Семен поддат,
Но в мужья для Дульсинеи
Самый главный...

Поклонники, шлепайте мимо!
Ну кто вы?
Всего лишь толпа.
Протоптана к сердцу любимой
Давно уже мною...

В России с коррупцией драться —
Занятие дохлое, братцы.
Проглотят без соли и лука:
У них круговая...

Шутят парни-малолетки:
«Что ты в саже, дед Федот?
Не тобой ли у соседки
Прочищали...»

Те, кого приносят аисты,
Так впоследствии смекалисты!
Ведь пришло ж кому-то в голову
Применять для пайки...

Приготовили две грядки
Мы с женою под посадки.
Будет крупною свекла:
Внесены компост...

У племянницы Кристины
Отмечаются крестины.
Шум, веселье, кутерьма,
Пляшет «Барыню»...

«Я в восторге от спектакля,
Всем понравилось!
Не так ли?
Потому что это, Вовка,
Мейерхольда...»

Курск. Гастроли. Лето.
Зрители балета
«Бис» кричат и «браво»!
Что ж, имеют...

«Ничего не спутал, внук, ты?
Раздают бесплатно фрукты?»
Я явился в профсоюз:
«Где обещанный...»

В день безветренный и жаркий
Мчатся парни на байдарке.
Вот такое ремесло —
Омывать водой...

От любви расколотой
Только брошка Катина.
То ли это золото,
То ли это...

Чтобы верность блюла, для Марусеньки
Отковал я чугунные трусики.
Натянул на нее, даже взмок!
И повесил амбарный...

С Галустяном комедия скоро.
Вот, наверное, будет...

«Что за колкие вопросы?
Что за шпильки в адрес босса?
Успокойся, слышишь, Роза?
Ты мешаешь, как...»

Гороскоп на 2012 год

Пусть счастье в новый год Дракон на крыльях принесёт!

ОВЕН Вы можете смело идти вперед в реализации планов и начинаний. Только не «шаг вперед, два шага назад», а наоборот. Планеты словно говорят, что будут только за. Помощь не обещали, но моральную поддержку гарантировали.

Постарайтесь избегать ситуаций, когда вас может захлестнуть гнев — огнедышащий Дракончик с удовольствием на это будет провоцировать. И еще: вы слышали про новую метлу? Стоит взять в руки этот инструмент и пройтись по своей жизни!

Чтобы быстро не опьянеть, утром выпейте молока и съешьте сыра. Перед застольем примите 2 ст. ложки растительного масла.

ТЕЛЕЦ Это ваш год, Тельцы! Много-много радостей ожидает вас в предстоящем году. Но радости будете испытывать мелкими порциями и к концу года вообще перестанете их замечать. Пусть другие ищут малое в большом. Вам нужно искать большое в малом. Ну а Дракоша еще и подскажет, как из результата извлечь выгоду. «Надо жить играючи...» — постарайтесь придерживаться этого правила.

БЛИЗНЕЦЫ Наступающий год будет успешным — Дракону по душе ваши артистизм и смелость, он не раз будет делать вам щедрые подарки. Но не стоит уповать только на мощь Дракона. Год также будет богатым на новые знакомства и впечатления. Поэтому нелишним будет совет от Ивана Сусанина: «Хочешь завести друзей — заведи их подальше». А еще вспомните, из-за чего вы нажили самые большие неприятности в недавнем прошлом, и постарайтесь не наступить на те же грабли второй раз.

РАК В год Дракона придется отказаться от привычного образа жизни, сделать над собой усилие и прорываться вперед, а не пятиться назад. Звезды обещают, что вы будете летать, да-да, летать на крыльях любви. Безумству храбрых поем мы песню! Вообще судьба улыбается вам своей голливудской улыбкой, звезды на вашей стороне. Более подходящего периода, чем 2012 год, для достижения желаемого трудно найти.

ЛЕВ Львам год Дракона принесет очередную победу — над собой, над обстоятельствами, над, казалось бы, неразрешимой проблемой. Наступает ваше время! Можете не притворяться плюшевым львенком, если кому-то взбредет в голову подергать вас за хвост. Удача и успех будут сопутствовать всем вашим начинаниям в следующем году. От вашего победного рева будут содрогаться каменные джунгли. Но... Небо предостерегает вас: не обижайте тех, кто слабее. Может, тогда и они будут удачливы. Лучше защитите их от злых двуногих хищников не вашей породы.

ДЕВА Для вас поговорка «Как встретишь год, так его и проведешь» имеет роковой смысл. Поэтому в новогоднюю ночь особенно не веселитесь — как бы не пришлось потом весь год «ухахатываться». Делайте вид, что все как обычно, и тогда наступающий год будет благополучным. Госпожа Удача готова прийти к вам на помощь, но предпочитает, чтобы вы проявляли настойчивость. Заручившись поддержкой Дракона, дерзайте в новом году!

ВЕСЫ В новогоднюю ночь украсьте свое жилище цветными лентами серпантина и снежинками из фольги, да побольше! Это поможет сосредоточить космическую энергию, которая должна зарядить вас силами на весь будущий год. Наблюдайте за теми, кто вас окружает, их слабости могут стать вашим оружием в борьбе за место под солнцем. Однако не забывайте время от времени смотреть под ноги, чтобы не потерять точку опоры.

После праздника, чтобы смягчить нагрузку на печень и снять головную боль, выпейте 1 л минеральной воды без газа вместе с таблеткой аскорбиновой кислоты, закусите говяжьим холодцом или ухой и поспите 2-3 часа.

СКОРПИОН Вы добьетесь успеха на любом поприще, правда, не стоит ради достижения цели идти на обман — честный Дракон этого не прощает. Интриги приветствуются, но тонкие. Советуем отказаться от привычки с царственным видом принимать оказываемые вам любезности. Не забывайте за каждую малость говорить спасибо судьбе и близким.

СТРЕЛЕЦ У соседа трава зеленее, дом выше, денег больше, жена краше, муж лучше, хлеб мягче, зубы крепче... Как такое можно допускать? Перестаньте завидовать, иначе не видать вам удачи в 2012 году как своих ушей. Не тратьте на это ни сил, ни времени. У вас уже давно есть прекрасная задумка — она может принести вам очень многое. Не забывайте: ваш главный козырь — обаяние. Если включите его на всю катушку, то легко добьетесь поставленных целей. И шире улыбайтесь! Пусть все видят, какие у вас есть зубки!

КОЗЕРОГ Если есть заветное желание — идите напролом, пока кто-нибудь не опередил вас. Каких-то пара-другая месяцев — и счастье дорогу к вам найдет — только очень ждите! Однако рекомендуем заранее определить размеры радостей (а вдруг не унесете?), подготовиться морально и материально (еще неизвестно, каким боком все выйдет), набраться терпения и продуктов (по дороге к счастью никто кормить не обещал) и... забыть обо всех неприятностях, которые остались в прошлом году.

ВОДОЛЕЙ Вот у кого можно учиться жизнерадостности! Можете заранее радоваться и ждать счастья и приятных сюрпризов! Их просто не может не быть в вашей жизни в 2012 году! Дракон подарит то, о чем вы мечтали и даже о чем мечтать не смели. Не вздумайте отказываться от того, что будет дарить вам судьба. И не оглядывайтесь на прошлый печальный опыт. Однако чтобы был успешным новый год, «подчистите хвосты» — избавьтесь от проблем, которые положили в долгий ящик. Они будут тянуть вас назад. Не исключено, что, подчиняясь обаянию Дракончика, вы в одну минуту захотите перевернуть свою жизнь с ног на голову.

РЫБЫ Для полного счастья ваша широкая натура будет требовать многого, а доставаться будет «не по размеру». Не пытайтесь объять необъятное; не гоняйтесь за двумя зайцами, а если уж погнались за одним, то не сомневайтесь, что сделали это напрасно. Интересные события будут происходить в вашей семье. Ручейки и реки знакомых, родственников, друзей потекут со всех концов. Каждому захочется сказать вам доброе слово за ваше доброе сердце. Забота о других и внимание к близким, конечно, хорошо, но можете пройти, не заметив, мимо своего счастья.

Ёшкин кот!

- ЭТО ХОРОШО, КОГДА ВАС НОСЯТ НА РУКАХ. СЛЕДИТЕ ТОЛЬКО ЗА ТЕМ, КУДА ВАС НЕСУТ...
- В НАШЕЙ СТРАНЕ САМАЯ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ФОРМА МУТАЦИИ — КОГДА РУКИ РАСТУТ ИЗ ЗАДНИЦЫ.
- КРИЗИСНЫЙ ОПТИМИЗМ: «ДА ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО! ТОЛЬКО ВОТ ДОЖИТЬ БЫ...»
- ЖЕНЩИНЫ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ, ПОТОМУ ЧТО ХОТЯТ БОЛЬШЕ!

В следующем номере читайте:

✓ **Женские проблемы**
МИОМА — ОТ ОБИДЫ, КИСТА — ОТ РЕВНОСТИ.

✓ **Для тех, кому за...**
ПОЧЕМУ НЕ ХВАТАЕТ ЖЕЛЕЗА И КАКОЕ ЛЕКАРСТВО ПОМОЖЕТ.

✓ **Не навреди**
ВОСЕМЬ ОПАСНЫХ ВЕЩЕЙ НА ВАШЕЙ КУХНЕ.

«АЙБОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс». Доп. тираж обеспечивают: Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крас-Пресс», т. (3272) 707-028, Новосибирск, ООО «АРТИ «Сибирь», т. (3832) 277-767. Тираж 201933 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 28.12.2011 г. Подписано в печать 27.12.2011 г. в 13.30. По графику в 14.00
Общий тираж 258793 экз. Заказ №1164 Объем 6 п. л.